ธรรมบรรยายพิเศษ
จตุสติปัฏฐาน



มหามกุฏราชวิทยาลัย
ในพระบรมราชูปถัมภ์

พิมพ์เฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ
ในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษา
ครบ ๔ รอบ ๔๘ พรรษา
๑๒ สิงหาคม ๒๕๒๓

ธรรมบรรยายพิเศษ
จตุสติปัฏฐาน

มหามกุฏราชวิทยาลัย
ในพระบรมราชูปถัมภ์

พิมพ์เฉลิมพระเกียรติ

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ

ในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษา

ครบ ๔ รอบ ๔๘ พรรษา

๑๒ สิงหาคม ๒๕๒๓



มหาราชินีโถมนคาถา

ในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษา

ครบ ๔ รอบ ๔๘ พรรษา

๑๒ สิงหาคม ๒๕๒๓

---

๑ ทิวโสทานิ สมฺปตฺโต อภิมงฺคลสมฺมโต
ยตฺถ ชาตา มหาปุญฺญา สิริกิตฺติ วรวฺหยา

๒ จกฺกิวํเส มหาราช- นวมินฺทสฺส ราชินี
ตสฺเสสา หทยปฺปตฺตา คุณาลงฺการโสภิตา

๓ เทวสฺส สุขทา เทวี ปุตฺตธีตูน โปสิกา
ราชเคเห สุพฺยตฺตา จ สาทรา ปริปุคฺคเล

๔ อนุยาติ มหาราชํ สพฺพตฺถ สุคตาคตํ
พหุชฺชนานมตฺถาย ทยยรฏฺฐสฺส มณฺฑเล

๕ เอกทา ราชเนกฺขมฺเม สา สพฺพตฺถิกราชินี
ปรมา ราชินีนาถา ธานุตฺตมา ตโต ปรํ

๖ วฑฺเฒติ นายิกา ตสฺสา ยา รตฺตสฺวตฺถิกา สภา
พหุนฺนํ กรณียานิ วเหติ อุปถมฺภิกา

๗ ราชวํสิกมานตา โยธีคิลานสิกฺขทา
สิปฺปาชีวํ ชเนตฺตี จ สตฺถุสาสนสุพฺพตา

๘ อนุโตพหิมนุสฺสานํ สุวตฺถิสุขวฑฺฒิยา
นานูปการินี นิจฺจํ กนฺตาเรปิ ตหึ ตหึ

๙ รชฺชํ การยโต รญฺโญ ธมฺเมน รฏฺฐวฑฺฒนํ
ตํตํโธรยฺหสีลา ว ภตฺติกา อนปายินี

๑๐ มยนฺทานิ อนุปฺปตฺตา ตสฺสา ชาติสมํ ทินํ
อฏฺฐตาฬีสมํ วสฺสํ จตุทฺวาทสกํ อิธ
๑๑ สชฺฌามทานิมา คาถา สจฺจวาจาย โถมนา
เอเตน สจฺจวชฺเชน ตสฺสา โสตฺถี นิรนฺตรํ
๑๒ รตนตฺตยานุภาเวน กตปุญฺญสฺส เตชสา
สิริกิตฺติ มหาเทวี วรุตฺตเมหิ วฑฺฒตุ
๑๓ ตสฺสา เทโว มหาราชา สปุตฺตธีตุวํสิโก
ชยสฺสุ มงฺคลคฺเคสุ สห ทยฺเยหิ สพฺพทา
๑๔ รตนตฺตยานุภาโว จ กตปุญฺญานุภาวตา
จิรํ รกฺขนฺตุ ทยฺยานํ ชาติสาสนขตฺติเย
๑๕ สพฺเพ ชาตา อหึสนฺตา โหนฺตุ สนฺติปทูปคา
อญฺญมญฺญานุกมฺเปตา ปปฺโปนฺตุ วิปุลํ สุขํ
เมตฺตญฺจ สพฺพโลกสฺมึ มานสมฺภาวเย อปริมาณํ ฯ

คำแปล

คาถาสดุดีเฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ

ในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ครบ ๔ รอบ ๔๘ พระพรรษา

๑๒ สิงหาคม ๒๕๒๓

---

๑ บัดนี้ วันอันเป็นที่รับรู้ร่วมกันว่าเป็นมงคลยิ่งมาถึงแล้ว ขัตติยนารีผู้ทรงมีบุญใหญ่ มีพระนามอันประเสริฐว่า สิริกิติ์ ทรงพระราชสมภพแล้ว

๒ ขัตติยนารีพระองค์นี้ได้เป็นพระบรมราชินีในสมเด็จพระนวมินทรมหาราชเจ้าในพระบรมราชจักรีวงศ์ ทรงงามด้วยคุณาลังการ ถึงพระราชหฤทัยแห่งสมเด็จพระนวมินทรมหาราชเจ้าพระองค์นั้น

๓ สมเด็จพระนางเจ้า ฯ ได้ทรงภักดีปฏิบัติบำเพ็ญกรณียะเพื่อความสุขแห่งสมเด็จพระมหาราชเจ้า ได้ทรงพระเมตตาเลี้ยงดูทะนุบำรุงพระราชโอรสธิดา ทรงฉลาดชำนาญในการเรือน ทรงพระกรุณาเอื้อเฟื้อเกื้อกูลปริชน

๔ เสด็จพระราชดำเนินติดตามสมเด็จพระปรมินทรมหาราชเจ้า ผู้เสด็จพระราชดำเนินไปมาดีแล้วในที่ทั้งปวง เพื่อประโยชน์แก่ชนเป็นอันมากทั่วทั้งไทยรัฐสีมามณฑล

๕ ในกาลครั้งหนึ่ง สมเด็จพระปรมินทรมหาราชเจ้าได้เสด็จ ฯ ออกทรงบำเพ็ญเนกขัมมปฏิบัติ สมเด็จพระนางเจ้า ฯ ได้เป็นพระบรมราชินีผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ ต่อจากนั้นได้ทรงรับสถาปนาขึ้นสู่ฐานะอันอุดมเป็นสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ

๖ ได้ทรงเป็นองค์สภานายิกาสภากาชาดไทย ทรงยังให้เจริญ ได้ทรงเป็นองค์อุปถัมภ์นำพากุศลกรณียกิจแห่งองค์การสาธารณประโยชน์เป็นอันมาก

๗ ทรงนับถือเกื้อกูลพระบรมวงศานุวงศ์ ทรงอนุเคราะห์สงเคราะห์ทหาร คนไข้ นักเรียน นักศึกษา ได้พระราชทานกำเนิดศิลปาชีพพิเศษ ทรงปฏิบัติและทรงอุปถัมภ์บำรุงด้วยดีในศาสนาของพระศาสดา

๘ ทรงกระทำอุปการต่าง ๆ เพื่อสวัสดิสุขเจริญแก่มนุษยชนทั้งหลาย ทั้งภายในทั้งที่มาจากภายนอก แม้ในสถานที่กันดารต่าง ๆ อยู่เป็นนิตย์

๙ เมื่อสมเด็จพระมหาราชเจ้าทรงปกครองราชัย อันเป็นเหตุยังรัฐให้เจริญโดยธรรม ก็ได้ทรงถือเอาเป็นพระราชภารธุระในพระราชกรณียกิจนั้น ๆ ทรงเปี่ยมด้วยความภักดีไม่ห่างเหิน

๑๐ บัดนี้ ถึงวันอันเสมอด้วยวันพระราชสมภพ ครบ ๔ รอบ ๔๘ พระพรรษา แห่งสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถพระองค์นั้น

๑๑ ข้าพระเจ้าทั้งหลายจึงพร้อมกันสวดสาธยายคาถาเหล่านี้สดุดีพระเกียรติคุณด้วยสัจจวาจาด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอความสุขสวัสดีจงมีแด่สมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถพระองค์นั้น ตลอดนิรันตรกาล

๑๒ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และด้วยเดชแห่งพระราชกุศลบุญญาธิการที่ได้ทรงบำเพ็ญแล้ว ขอสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ พระมหาเทวี จงทรงพระเจริญด้วยพระพรมงคลอันอุดมทั้งปวง

๑๓ ขอสมเด็จพระมหาราชเจ้า พระเทวบดีแห่งสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถพร้อมทั้งพระราชโอรสธิดา จงทรงชนะในมงคลอันเลิศทั้งหลาย พร้อมทั้งรัฐบาลและประชาชนทั้งหลาย ในกาลทุกเมื่อ

๑๔ ขออานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และอานุภาพแห่งบุญที่ได้ประกอบกระทำแล้ว จงอภิบาลรักษาชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ของประชาชนชาวไทยทั้งหลาย ตลอดกาลนาน

๑๕ ขอประชาชนทุกชาติจงอย่าได้ปองร้ายเบียดเบียนกัน พากันดำเนินไปในทางสันติ จงอนุเคราะห์กันและกัน บรรลุถึงความสุขอันไพบูลย์เถิด

ขอให้พากันอบรมใจประกอบด้วยเมตตาแผ่ไปโดยไม่มีประมาณขอบเขต ทั่วโลก เทอญ.

ถวายพระพร

มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งเป็นองค์การกุศล มีวัตถุประสงค์ส่งเสริมการศึกษาทางพระพุทธศาสนา และเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้แพร่หลายทั้งภายในและนานาประเทศ, ได้ซาบซึ้งในพระราชจริยาวัตรของสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ เป็นลำดับมา พอสรุปได้ความว่า

ในด้านการพระศาสนา ทรงบริจาคพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ บำรุงวัด, บำรุงมูลนิธิ, บำรุงกิจกรรมการเผยแผ่พระศาสนา ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ เช่นประเทศอังกฤษ, อเมริกา, ออสเตรเลียและอินโดนีเซีย ตลอดจนประเทศต่าง ๆ ที่มีการตั้งวัดไทยขึ้นในประเทศนั้น ๆ

พระราชกรณียกิจภายในประเทศ ในการโดยเสด็จพระราชดำเนินพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ไปทรงเยี่ยมราษฎรตามจังหวัดต่าง ๆ ทั้งในเมือง ในชนบท ในป่าลึก และชาวเขาทั้งหลาย สมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถได้ทอดพระเนตรเห็นความเป็นอยู่ตามสภาพความเป็นจริงของราษฎรอย่างใกล้ชิด พระองค์จึงทรงวางโครงการเป็นการส่งเสริมให้ราษฎรมีรายได้พิเศษ เพิ่มพูนรายได้แก่ครอบครัว มีความสุขสมควรแก่ฐานะ และท้องถิ่นนั้น ๆ จึงได้ทรงพระกรุณาโปรดให้มีโครงการส่งเสริมศิลปาชีพพิเศษ โดยแยกเป็นภาค ๆ ดังนี้

๑. **โครงการทางภาคเหนือตลอดจนชาวเขา** มี ๗ โครงการ เริ่มต้นด้วยโครงการไม้แขวนเสื้อ, ทอผ้าไหม, ทอผ้าตีนจกเป็นต้น

๒. **โครงการทางภาคกลาง** มี ๙ โครงการ เริ่มต้นด้วยโครงการปั้นตุ๊กตาไทย, จักสานไม้ไผ่, ทอผ้าฝ้าย, จักสานหญ้าลิเภา

๓. **โครงการทางภาคอีสาน** มี ๕ โครงการ เริ่มต้นด้วยโครงการปลูกหม่อนเลี้ยงไหม, การทำครุ, การสานเสื่อกกและยกขิด, การทอแพรวา ผ้าขิดไหมและฝ้าย

๔. **โครงการทางภาคใต้** มี ๖ โครงการ เริ่มต้นด้วยโครงการทอผ้าฝ้าย, การจักสานย่านลิเภา, การสานเสื่อกระจูด, การเย็บปักถักร้อยและทำเรือกอและ

นอกจากโครงการเหล่านี้แล้ว ยังมีพระราชกรณียกิจพิเศษ ทรงพระกรุณาโปรดให้สงเคราะห์แก่ชาวเขมรอพยพที่เข้ามาพึ่งอาศัยพระบรมโพธิสมภาร ด้วยการพระราชทานความอุปถัมภ์แก่เด็กเยาว์วัย ที่กำพร้าพ่อ กำพร้าแม่ ตลอดจนชาวบ้านที่พลัดพรากจากครอบครัว ภริยาที่พลัดพรากจากสามี สามีที่พลัดพรากจากภริยา อันเป็นการบ้านแตกสาแหรกขาด ด้วยการพระราชทานจัดตั้งสถานที่พักอาศัย พร้อมด้วยพนักงานเจ้าหน้าที่สำหรับบริการ ร่วมกับสภากาชาดไทย จนได้รับการช่วยเหลือจากผู้นำประเทศต่าง ๆ ทั้งในเอเซีย, ยุโรป, อเมริกา ซึ่งโครงการเขาล้านดังกล่าวแล้วนี้ เป็นที่รู้จักเลื่องลือไปทั่วโลก จนผู้ทรงเกียรติและผู้นำของประเทศนั้น ๆ ได้มาเยี่ยมมาดูหลักการและวิธีการที่พระองค์ทรงกำหนดขึ้นด้วยพระปรีชาสามารถของพระองค์

สมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถทรงบำเพ็ญพระราชกุศลด้านการสังคมสงเคราะห์มาตลอดเวลาอันยาวนาน สถาบันการศึกษาชั้นสูงของไทยจึงทูลเกล้า ฯ ถวายปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ เป็นพระเกียรติ

จากการที่ทรงทุ่มเททั้งพระวรกายและพระราชทรัพย์ในการทะนุบำรุงชาวไทยให้อยู่ดีกินดี ชาวโลกจึงได้สรรเสริญพระเกียรติคุณให้ปรากฏไปทั้งโลก ด้วยการทูลเกล้า ฯ ถวายเหรียญเซเรสขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติแด่พระองค์ พร้อมกับผู้อำนวยการใหญ่องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติได้กล่าวสดุดีพระเกียรติ ณ พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท เหรียญเซเรสสลักพระบรมฉายาลักษณ์สมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ พร้อมทั้งจารึกอักษรแปลเป็นไทยว่า "ให้โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง" เหรียญนี้จะมอบแก่ผู้ที่ทำประโยชน์แก่โลกในด้านการยกระดับความเป็นอยู่ของประชาชนให้อยู่ดีกินดีมีพลานามัยและมีความสุขขึ้น ปีละ ๑ คนเท่านั้น

เมื่อเสด็จพระราชดำเนินไปสหรัฐอเมริกา เมื่อปี ๒๕๒๓ ได้ทรงเผยแพร่สินค้างานฝีมือของไทยให้เป็นที่รู้จักของชาวต่างประเทศอย่างประสบความสำเร็จดียิ่ง และเมื่อเสด็จพระราชดำเนินพร้อมด้วยสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช ฯ สยามมกุฎราชกุมาร ไปทรงเยี่ยมโรงเรียนนายร้อยเวสพอยท์ได้ทรงขออภัยโทษให้แก่นักเรียนนายร้อยหลายสิบคนที่กำลังได้รับโทษทางวินัยอยู่ เนื่องจากความประพฤติเสียหายเล็กน้อย สร้างความปีติยินดีแก่เหล่านักเรียนนายร้อยทั้งโรงเรียนเป็นอย่างยิ่ง และยังได้เสด็จพระราชดำเนินโรงเรียนกฎหมาย และการทูตเฟลตเชอร์แห่งมหาวิทยาลัยทัฟท์ ที่เมืองเมดฟอร์ด รัฐแมสสาชูเสต ในโอกาสที่ทูลเกล้า ฯ ถวายปริญญา

มนุษยศาสตร์ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ในฐานะที่ทรงบำเพ็ญพระราชกรณียกิจบรรเทาทุกข์เป็นอย่างดีแก่ผู้ลี้ภัย

เมื่อเสด็จพระราชดำเนินกลับสู่ประเทศไทยแล้ว ก็ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจในการเยี่ยมเยียนราษฎรทั่วประเทศต่อไปเช่นเดิม ทั้งยังทรงมีพระราชดำริจะจัดสรรที่ดินให้เป็นที่ทำกินของราษฎรผู้ปราศจากที่ทำกินแต่มีฝีมือในทางหัตถกรรมต่าง ๆ เพื่อได้อยู่รวมกันและผลิตงานฝีมือออกขายทั้งยังสะดวกในการจัดหาตลาดให้อีกด้วย ดังนั้นในวโรกาสที่ทรงมีพระชนมายุครบ ๔ รอบนี้ รัฐบาลจึงได้น้อมเกล้า ฯ ถวายที่ดินแปลงหนึ่งที่ตำบลบางไทร อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการสนองพระราชนโยบายในโครงการหมู่บ้านนี้ ซึ่งเรียกง่าย ๆ ว่าหมู่บ้านศิลปาชีพ

มหามกุฏราชวิทยาลัยมีความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงพระปรีชาสามารถ อันเป็นพระราชจริยานุวัตรก็ดี อันเป็นพระราชกรณียกิจก็ดี ล้วนแต่อำนวยผลเป็นการสังคมสงเคราะห์ให้แก่ประเทศชาติ พระศาสนามีความพัฒนาสถาพร เป็นที่ชื่นชมโสมนัสของผู้ที่ได้ทราบชัดในพระราชจริยานุวัตร ซึ่งอดเสียมิได้ที่จะกล่าวสรรเสริญพระบารมี

ด้วยเหตุดังที่สรุปมา มหามกุฏราชวิทยาลัย จึงได้จัดพิมพ์หนังสือจตุสติปัฏฐาน ทั้งภาคภาษาไทย และภาษาอังกฤษ ถวายในมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ ๔ นักษัตร วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๒๓ เพื่อให้เป็นการสอดคล้องพระราชอัธยาศัย ที่ทรงนิยมในธรรมปฏิบัติตามแต่พระราชวโรกาสที่จะทรงมี สำหรับพระราชทานแจกตามพระราชอัธยาศัย

ในวโรกาสสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ์ ฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงผนวชและประทับทรงบำเพ็ญเนกขัมมปฏิบัติ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร ตั้งแต่วันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๒๑ ถึงวันที่ ๒๐ พฤจิกายน ๒๕๒๑ รวมเวลา ๑๕ วัน ได้เสด็จทรงปฏิบัติธรรมในค่ำวันพระและหลังวันพระ ณ สว. ธรรมนิเวศ ร่วมกับพระภิกษุสามเณรและอุบาสกอุบาสิกาสาธุชนทั้งหลาย ๔ ครั้ง พระอาจารย์ได้แสดงสติปัฏฐาน ๔ ครั้งละ ๑ ปัฏฐานหรืออุปัฏฐานโดยลำดับนับว่าเป็นธรรมบรรยายที่แสดงถวายเป็นพิเศษ

มหามกุฏราชวิทยาลัยขอพระราชทานพระราชวโรกาสถวายพระพร ด้วยเดชานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และอานุภาพแห่งพระกุศลจริยาวัตรที่ทรงปฏิบัติมาแล้วด้วย จงเป็นพลว-

ปัจจัยอภิบาลให้สมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ จงมีพระชนมายุยิ่งยืนนาน เป็นคู่พระบารมีของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว นอกจากจะเป็นมิ่งขวัญของชาวไทยแล้ว ยังเป็นจุดรวมน้ำใจของชาวไทยซึ่งมิรู้วันและเวลาที่จะขาดสายความเป็นไทลงไปได้ เทอญ.

ธรรมบรรยายพิเศษ ครั้งที่ ๑

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ณ สว. ธรรมนิเวศ

๘ พฤศจิกายน ๒๕๒๑

เวลา ๑๙.๐๐ น.

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

วันนี้ จักแสดงสติปัฏฐานว่าด้วยที่ตั้งของสติ หรือว่าการตั้งสติ การทำให้สติปรากฏ อันเป็นหลักปฏิบัติจิตภาวนา การอบรมจิตในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องแก้จริตของบุคคลทั้งหลายได้ทุกอย่าง อันจริตนั้นหมายถึงความประพฤติของจิตใจอันมีอยู่เป็นพื้นเพคล้าย ๆ กับนิสัยอัธยาศัย หรือสันดาน ความประพฤติของจิตใจดังกล่าวย่อมเป็นมูลฐานของความประพฤติทางกายทางวาจา ก็เพราะว่าอันความประพฤติทางกายทางวาจานั้นย่อมออกมาจากจิตใจ จิตใจจะต้องประพฤติก่อน คือจิตใจจะต้องคิดจะต้องดำริจะต้องมีความน้อมเอียงไปอย่างใดอย่างหนึ่ง คือมีการแสดงออกทางจิตใจก่อน การแสดงออกทางจิตใจนี้เรียกว่าเป็นการแสดงออกของจิตใจความประพฤติของจิตใจ เมื่อจิตใจแสดงออกก็ย่อมจะทำให้เกิดความประพฤติทางกายทางวาจา เป็นการแสดงออกทางกายทางวาจาต่อไปอีกด้วย เพราะฉะนั้น จริตของบุคคลจึงเป็นสิ่งสำคัญ และเมื่อเป็นจริตซึ่งประกอบด้วยกิเลสอันเป็นเครื่องเศร้าหมอง จิตทั้งหลายก็เป็นสิ่งซึ่งจำเป็นจะต้องแก้ และการแก้จริตนี้ก็จะต้องใช้วิธีแก้ให้ถึงจิตใจ เพราะว่าจริตดังกล่าวนั้นมีอยู่ในจิตใจ เก็บอยู่ในจิตใจ บังเกิดขึ้นในจิตใจ ถ้าการแก้เข้าไม่ถึงจิตใจก็ยากที่จะแก้จริตของบุคคลได้ การเรียนก็ดี การฟังคำแนะนำตักเตือนทั่ว ๆ ไปก็ดี ก็ให้ผลในทางแก้ได้ตามสมควร แต่โดยมากนั้นมักจะแก้ให้ถึงจิตใจดังที่เป็นจริตดังกล่าวไม่ได้ ฉะนั้น จึงปรากฏว่าผู้ที่เรียนมามากบ้างน้อยบ้างและแม้ที่เรียนมาสูง ๆ แต่ก็ปรากฏว่ามีการเปลี่ยนแปลงจริตที่เป็นนิสัยอัธยาศัยในจิตใจไม่ได้ และแม้การปฏิบัติ

ที่เป็นผิวเผินเกี่ยวกับลัทธิพิธีกรรมต่าง ๆ หรือแม้การปฏิบัติในศีลซึ่งเป็นขั้นผิวเผินตลอดจนถึงการแสดงตนจะเป็นภิกษุเป็นสามเณรเป็นอุบาสกอุบาสิกาก็ตาม ซึ่งเป็นการแสดงแต่ภายนอก อย่างเช่นที่เรียกการบวชว่าเป็นการบวชทางกาย ถ้าเพียงเท่านั้นก็ไม่อาจแก้ถึงจริตอัธยาศัยอันเป็นพื้นเพได้ จึงต้องมีการแก้ถึงจิตใจ ดังที่เรียกว่าการบวช เมื่อบวชทางกายก็ต้องมีการบวชทางใจอีกด้วย และการบวชทางใจนั้นก็หมายถึงว่าต้องมีการปฏิบัติอบรมทางจิตใจอีกส่วนหนึ่ง ตั้งต้นแต่ให้มีศีลถึงใจ มีอินทรีย์สังวรถึงใจ และปฏิบัติในสมาธิในปัญญา อันรวมอยู่ในไตรสิกขาของพระพุทธเจ้า เมื่อปฏิบัติดังนี้จึงจะเป็นการบวชใจ เป็นการปฏิบัติที่เข้าถึงจิตใจอันจะสามารถแก้จริตอัธยาศัยนิสัยอันประกอบด้วยกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ ตามควรแก่ความปฏิบัติ และในการปฏิบัติแก้นี้ก็รวมอยู่ในหลักของสมาธิและปัญญานั้นเอง แต่ว่าเมื่อกล่าวถึงสมาธิและปัญญาก็อาจจะเป็นการแสดงหลักอย่างกว้าง ๆ เมื่อจะเจาะจงหยิบยกเอาธรรมสำหรับแก้ขึ้นมาเป็นหลักสักเพียงข้อใดข้อหนึ่งก็อาจจะสะดวกแก่การปฏิบัติ และธรรมที่เป็นหลักของการปฏิบัตินั้นก็อาจที่จะใช้ได้ทั้งเพื่อสมาธิ เพื่อปัญญา ตลอดจนถึงอุปการะแก่ศีลสังวร อินทรีย์สังวร อันเป็นส่วนเบื้องต้น อันเป็นส่วนพื้นฐานนั้นด้วย

ธรรมข้อเดียวดังกล่าวนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงแนะนำไว้แล้วคือ “สติ” สตินั้นได้แก่ความระลึกรู้ เมื่อจะแสดงให้ครบถ้วนก็ประกอบด้วยธรรม ๒ ข้อควบคู่กันอยู่คือ สติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว ธรรมทั้ง ๒ ข้อนี้ควบคู่กันต้องมีด้วยกันจึงจะเป็นสติที่สมบูรณ์ เป็นสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ ฉะนั้น เมื่อยกขึ้นกล่าวเพียงข้อเดียวเพียงสติ จึงอาจให้คำนิยามเป็นคำแปลว่า “ความระลึกรู้” อันความระลึกรู้ที่เป็นตัวสตินี้มีความหมายถึงความจำอันเป็นอุปการะทั่วไปในเบื้องต้น ดังที่แสดงว่าระลึกถึงการที่ทำคำที่พูดแม้นานได้ ทำอะไรไว้พูดอะไรนาน ๆ ก็ระลึกได้ก็คือจำได้ ความระลึกได้ดังนี้ย่อมเป็นอุปการะสำคัญในการทำการพูดการคิดทุกอย่าง เพราะการทำการพูดการคิดของบุคคลในเรื่องทั้งปวงนั้นต้องอาศัยความจำ คือความระลึกได้ถึงการที่ทำคำที่พูดแล้วนาน ๆ ได้ ถ้าหากว่าลืมเสียก็พูดอะไรไม่ถูกทำอะไรไม่ถูก ฉะนั้น การฝึกหัดนึกถึงการที่ทำคำที่พูดเป็นการทบทวนอยู่เสมอไม่ให้ลืม เวลาต้องการก็ระลึกได้ ฉวยเอามาพูดมาทำได้ทันที ดังนี้เป็นลักษณะของสติประการหนึ่ง ซึ่งจะต้องใช้เป็นอุปการะโดยทั่วไป และบุคคลทุกคนสามารถจะฝึกได้

อีกประการหนึ่ง ความระลึกรู้ในตนเองที่เป็นไปอยู่ในปัจจุบัน อันทำให้มีการควบคุมตนเองได้ยับยั้งตนเองได้ในการที่จะทำในคำที่จะพูดในเรื่องที่จะคิดทั่ว ๆ ไป คือว่าก่อนที่จะทำ

อะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร ก็ระลึกรู้ได้ว่าจะทำอย่างนี้ จะพูดอย่างนี้ จะคิดอย่างนี้ และก็ระลึกรู้ได้ตลอดจนถึงว่าสิ่งที่จะทำจะคิดนี้ถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว ควรหรือไม่ควรอย่างไร กับในขณะที่กำลังทำกำลังพูดกำลังคิดก็ระลึกรู้ได้ ว่ากำลังทำอย่างนี้ กำลังพูดอย่างนี้เป็นอย่างไร คือว่าดีหรือชั่ว ถูกหรือผิด ควรหรือไม่ควรอย่างไร ก็ระลึกรู้ได้ กับทั้งสิ่งที่ทำไปแล้ว สิ่งที่พูดไปแล้ว สิ่งที่คิดไปแล้ว ก็ระลึกรู้ได้อีกเหมือนกัน ว่าได้ทำไว้แล้วอย่างนี้ ๆ ได้พูดไปแล้วอย่างนี้ ๆ ได้คิดไปแล้วอย่างนี้ ๆ และสิ่งที่ทำที่พูดที่คิดไปแล้วนั้นถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว ควรหรือไม่ควรอย่างไร ก็ระลึกรู้ได้ ดังนี้เป็นลักษณะของสติที่ปกครองตนรักษาตน และสติที่มีลักษณะอย่างนี้แลจะเป็นเครื่องยับยั้งไม่ให้ทำไม่ให้พูดไม่ให้คิดในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ในสิ่งที่ไม่ดีงามในสิ่งที่ไม่เหมาะสม จะส่งเสริมให้ทำให้พูดให้คิดในสิ่งที่ดีงาม ในสิ่งที่ถูกต้อง ในสิ่งเหมาะสม และสิ่งใดที่กำลังกระทำอยู่กำลังพูดอยู่กำลังคิดอยู่ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องไม่เหมาะสมก็จะหยุดได้ ไม่ทำไม่พูดไม่คิดต่อไป กับทั้งสิ่งที่ทำที่พูดที่คิดไปแล้วเมื่อระลึกรู้ได้ว่าไม่ถูกต้องไม่เหมาะสมก็จะไม่ทำไม่พูดไม่คิดอีกต่อไป จะทำให้ตั้งใจสำรวมระวังตนเองในการที่จะไม่ทำไม่พูดไม่คิดในสิ่งที่ไม่ถูกต้องนั้นอีกต่อไป

ฉะนั้น สติจึงเป็นธรรมอันสำคัญมาก และสติดังกล่าวนี้จำเป็นจะต้องอบรมให้มีขึ้นในตนเอง ถ้าสติของตนเองมีไม่พอจะเอาสติของคนอื่นมาช่วยนั้นไม่ได้ สติของคนอื่นนั้นก็อาจจะช่วยแนะนำตักเตือนในสิ่งที่พึงแนะนำตักเตือนได้เท่านั้น แต่ไม่สามารถจะทำอะไรให้ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น สติของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าสติของตนเองบกพร่องก็จะขาดความระลึกรู้ดังกล่าว เมื่อขาดความระลึกรู้ดังกล่าวก็จะทำให้ความประพฤติอันเป็นตัวจริงของจิตเองก็ดี ความประพฤติทางกายทางวาจาอันเนื่องมาจากจริตของจิตก็ดีเป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่สมควรอันจะนำให้บังเกิดโทษทุกข์ต่าง ๆ เป็นผลตามมา

ฉะนั้น สติที่เป็นความระลึกรู้ดังกล่าวจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก และการปฏิบัติตั้งสติสำรวจตนเอง ระลึกรู้ในตนเองดังกล่าวนั้น วิธีที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้อันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เป็นไปเพื่อความก้าวล่วงความโศกความระทมใจทั้งหลาย เพื่อดับทุกข์โทมนัสทั้งหลาย เพื่อบรรลุธรรมที่พึงบรรลุอันเป็นธรรมส่วนที่ดีที่ชอบ และเพื่อกระทำให้แจ้งนิพพานคือความดับทุกข์ไปโดยลำดับ ก็ได้แก่ "สติปัฏฐานทั้ง ๔" คือตั้งสติพิจารณากายข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาเวทนาข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาจิตข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาธรรมอีกข้อหนึ่ง เพราะว่าที่ชื่อว่าตัวเราอันพึงตั้งสติสำรวจตรวจดูเพื่อที่จะได้ปกครองตนเองรักษาตนเองนั้นเป็นคำ

รวม "อะไรคือตัวเรา" ในทางหนึ่ง พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้แยกสิ่งที่เรียกว่าตัวเรานี้เป็น ๔ ส่วน คือเป็นกายส่วนหนึ่ง เป็นเวทนาส่วนหนึ่ง เป็นจิตส่วนหนึ่ง และเป็นธรรมส่วนหนึ่ง สำหรับให้เป็นที่ตั้งของสติ คือให้สติกำหนดพิจารณา และท่านแสดงว่าทั้ง ๔ ข้อนี้ การตั้งสติพิจารณากายเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างหยาบ การตั้งสติพิจารณาเวทนาเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างละเอียด การตั้งสติพิจารณาจิตเป็นเครื่องแก้ทิฏฐิจริตอย่างหยาบ การตั้งสติพิจารณาธรรมเป็นเครื่องแก้ทิฏฐิจริตอย่างละเอียด วันนี้จะว่าแต่เพียงข้อเดียวโดยสังเขป คือ **ตั้งสติพิจารณากาย**

การตั้งสติพิจารณากายนี้ต้องการที่จะให้สติระลึกอยู่ในกาย ว่ากายนี้เป็นอย่างไรตามเป็นจริง และการตั้งสติพิจารณานั้นก็มุ่งผลเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลายดังกล่าวนั้น และโดยเฉพาะก็จะแก้ตัณหาจริตอย่างหยาบได้ ฉะนั้น จึงควรเข้าใจตัณหาจริตอย่างหยาบเสียก่อนว่าหมายถึง มีตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก มีอุปาทานคือความยึดถืออยู่ในกาย คือยังติดอยู่ในกายเป็นส่วนมาก เช่นต้องการความสวยงามของร่างกายพอใจในความสวยงามของร่างกายโดยไม่คำนึงถึงอย่างอื่น ฉะนั้น จึงต้องการบำรุงบำเรอกายเป็นที่ตั้ง ลักษณะดังกล่าวนี้เป็นตัวอย่างของตัณหาจริตอย่างหยาบ ฉะนั้น ทางแก้ก็ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณากายที่เป็นไปอยู่ ว่ากายที่เป็นไปอยู่นี้ต้องหายใจเข้าต้องหายออกอยู่เป็นปรกติ แสดงถึงความมีชีวิต ดับลมหายใจเมื่อใดชีวิตดับเมื่อนั้น และต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถยืนเดินนั่งนอนเป็นประจำ กับทั้งต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถเล็กน้อยทั้งหลาย ตลอดจนถึงบางคราวก็พูด บางคราวก็นิ่ง และต้องบริโภคอาหารต้องดื่มต้องนำเข้าต้องนำออกอยู่เป็นประจำ ต้องหลับต้องตื่น และกายนี้ก็ประกอบด้วยอาการทั้งหลายอันล้วนเป็นของไม่สะอาด มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เมื่อรวมเข้ามาแล้วในร่างกายอันนี้ ส่วนที่แข้นแข็งก็เป็นปฐวีธาตุ คือธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นอาโปธาตุ คือธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุ คือธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุ คือธาตุลม และเมื่อธาตุทั้ง ๔ นี้ประกอบกันอยู่ไม่แตกสลาย อาการทั้งหลายในร่างกายอันมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้น ปฏิบัติหน้าที่กันไปดำเนินกันไปเป็นอาการนั้น ๆ และก็ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถกันไป กับทั้งยังหายใจเข้าหายใจออกอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นดังนี้ร่างกายอันนี้ก็มีชีวิตดำรงอยู่ แต่เมื่อร่างกายอันนี้แตกสลาย คือธาตุทั้งหลายที่รวมกันอยู่แตกสลาย ธาตุลมดับไปก่อน ธาตุไฟก็ดับตาม ธาตุน้ำ ธาตุดินก็เน่าเปื่อยแตกสลายผุพังไป ก็กลายเป็นศพ ในที่สุดก็กลายเป็นกระดูก กระดูกในที่สุดก็ป่นไปหมด ก่อนเกิดมาถือกำเนิดในครรภ์ของมารดาก็ไม่มีอะไร และในที่สุดก็ไม่มีอะไรเหมือนอย่างเก่า กลาย

เป็นอากาศคือช่องว่าง เป็นสุญญตาคือความว่าง หมั่นพิจารณากายอยู่ดังนี้เนือง ๆ ก็จะเห็นทั้งภายในทั้งภายนอก จะเห็นทั้งเกิดและทั้งดับ เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้ผ่อนคลายตัณหาจริตอย่างหยาบที่ติดอยู่ในกาย ที่หลงกายอยู่ทั้ง ที่เป็นกายตนทั้งที่เป็นกายผู้อื่น และเมื่อเป็นดังนี้ ศีลสังวรอินทรีย์สังวรเป็นต้นก็ปฏิบัติรักษาได้ง่าย สติพิจารณากายข้อแรกนี้จึงเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างหยาบได้จริง ๆ และแก้ได้ถึงจริตที่เป็นความประพฤติทางจิตใจ เป็นอัธยาศัยนิสัยทางจิตใจจะทำให้จิตใจมีความสุขขึ้น ลดตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากอันทำให้จิตใจวุ่นวายไปในกายตนบ้าง ในกายผู้อื่นบ้าง โดยไม่รู้อิ่มไม่รู้พอ ทำให้เกิดความยับยั้ง ปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง

ฉะนั้น การปฏิบัติในสติปัฏฐานข้อนี้ จึงเป็นจิตภาวนาประการสำคัญที่นักปฏิบัติจะเว้นเสียมิได้ และเมื่อต้องการปฏิบัติอาศัยการทำให้เกิดสมาธิที่แน่วแน่ในข้อใดข้อหนึ่งก็ให้จริญ "อานาปานสติ" เป็นต้น ดังที่ได้แสดงอบรมแล้ว ตั้งจิตให้แน่วแน่อยู่ในลมหายใจเข้าออกแต่เพียงประการเดียว เป็นการพักจิตให้สงบ และเมื่อจิตสงบได้ปีติได้สุขอันเกิดจากสมาธิ ก็ย่อมจะได้ความสุขอีกอย่างหนึ่งอันเป็นความสุขเกิดจากสมาธิ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ธรรมบรรยายพิเศษ ครั้งที่ ๒

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ณ สว. ธรรมนิเวศ

๙ พฤศจิกายน ๒๕๒๑

เวลา ๑๙.๐๐ น.

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

เมื่อคืนนี้ได้แสดงอธิบายสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างหยาบ ในวันนี้จะแสดงสติปัฏฐานข้อที่ ๒ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างละเอียด สติปัฏฐานข้อนี้ก็คือ ตั้งสติพิจารณาเวทนา เวทนานั้นได้แก่ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ หรือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข อันสุขทุกข์หรืออาการที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขย่อมมีอยู่แก่กายและจิตใจเป็นปรกติ และที่พูดกันว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ต่าง ๆ ส่วนใหญ่ก็เป็นสิ่งที่ทางพุทธศาสนาเรียกว่าเวทนานี้เอง อันความสุขความทุกข์ย่อมมีเป็นธรรมดาแก่ทุก ๆ คนทั้งทางกายและทั้งทางจิตใจ แต่ว่าจะเป็นความทุกข์ได้นั้นทุกคนก็ต้องมีความรู้สึก คือมีความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้น ถ้าไม่มีความรู้สึก สุขทุกข์ก็ไม่ปรากฏ เหมือนอย่างผู้ที่ถูกฉีดยาก่อนที่จะผ่าตัดไม่มีความรู้สึกในขณะที่หมอทำการผ่าตัด ความทุกข์อันเกิดจากการถูกผ่าตัดก็ไม่ปรากฏเพราะไม่มีความรู้สึก ฉะนั้น จะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ขึ้นมาได้ก็จะต้องมีความรู้สึก ถ้ามีความรู้สึกไม่สบายเช่นเจ็บปวดรวดร้าวก็เป็นทุกข์ ถ้ามีความรู้สึกสบายก็เป็นสุข และนอกจากนี้ยังมีความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ อีกอย่างหนึ่งคือไม่ทุกข์ไม่สุข ความรู้สึกดังนี้ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่เหมือนกันและอาจจะมีอยู่มากก็ได้ เช่นในเวลาปรกติตนเองก็ไม่รู้สึกว่าเป็นสุขเป็นทุกข์อะไร ดูเหมือนรู้สึกเฉย ๆ ในขณะเช่นนี้จะเรียกว่าไม่มีความรู้สึกอะไรหาได้ไม่ เพราะมีความรู้สึกอยู่ เช่นร่างกายก็ไม่ได้ถูกฉีดยาให้ชา หรือไม่ได้เป็นอัมพาตอะไรเป็นต้น ก็มีความรู้สึกอยู่ แต่ว่า

เป็นความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ ความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ ดังนี้ก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่งเหมือนกัน

ฉะนั้น กล่าวสรุปทั้งหมด ความรู้สึกที่เรียกว่าเวทนานี้จึงมีอยู่ ๓ คือความรู้สึกเป็นสุข เรียกว่า **สุขเวทนา** ความรู้สึกเป็นทุกข์ เรียกว่า **ทุกขเวทนา** ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า **อทุกขมสุขเวทนา** หรือ **อุเบกขาเวทนา** เวทนาดังกล่าวมานี้ที่เป็นเวทนาทั่วไปมีอยู่แก่กายและจิตก็มี และก็มีอยู่เป็นพื้นดังที่แสดงไว้ในโลกธรรม

โลกธรรม คือธรรมสำหรับโลก หมายความว่าเรื่องที่มีประจำโลก ซึ่งทุก ๆ คนจะต้องประสบพบผ่าน ก็คือ **ลาภ** การได้อะไร ๆ **ความเสื่อมลาภ** คือไม่ได้อะไร หรือได้มาก็เสื่อมไปสิ้นไป **ยศ** คือความได้ยศได้ความเป็นใหญ่อะไร ๆ **ความเสื่อมยศ** คือความสิ้นยศอะไร ๆ **นินทา** คือการถูกติฉินนินทาว่าร้าย **สรรเสริญ** คือการได้รับยกย่องชมเชย **สุข** คือความสบายกายสบายใจ **ทุกข์** คือความไม่สบายกายไม่สบายใจ ทั้ง ๘ นี้เรียกว่า**โลกธรรม** คือเป็นเรื่องประจำโลก ซึ่งทุก ๆ คนผู้เกิดมาในโลกจะต้องได้รับน้อยหรือมากในเรื่องนั้น ไม่ว่าจะเป็นบุถุชนคือชนสามัญทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นอริยบุคคล คือบุคคลผู้ที่เป็นอริยะ คือบุคคลผู้ประเสริฐ แม้เช่นพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลายก็จะต้องประสบโลกธรรมทั้ง ๘ นี้ โลกธรรมทั้ง ๘ นี้ก็ต้องบังเกิดขึ้นแก่บุคคลทุก ๆ คน ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงเรียกว่าโลก-ธรรม คือเป็นธรรมประจำโลกมีเป็นธรรมดาของโลก สุขทุกข์จึงเป็นโลกธรรม ดังนี้ย่อมมีอยู่แก่กายและใจของทุก ๆ คนเป็นธรรมดา เป็นต้นว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่แก่ร่างกาย เช่นร่างกายก็ต้องมีหิวระหาย เมื่อเกิดหิวระหายขึ้นก็เป็นทุกข์ เมื่อได้บริโภคอาหารอิ่มหนำสำราญก็เป็นสุข หนาวร้อนก็ต้องการผ้านุ่งห่ม ได้ผ้านุ่งห่มมาก็เป็นสุข ขาดแคลนผ้านุ่งห่มก็เป็นทุกข์ ร่างกายต้องการที่อยู่อาศัย มีที่อยู่อาศัยกันแดดกันฝนได้เป็นต้นก็เป็นสุข ไม่มีที่อยู่อาศัยก็เป็นทุกข์ ร่างกายเจ็บป่วยต้องการหยูกยารักษา ได้หยูกยารักษาให้โรคผ่อนคลายบรรเทาหายก็เป็นสุข ไม่ได้หยูกยารักษาก็เป็นทุกข์ และเมื่อร่างกายเป็นสุขใจก็เป็นสุขด้วย เมื่อร่างกายเป็นทุกข์ใจก็เป็นทุกข์ด้วย เป็นต้นว่าเกิดความเจ็บปวดรวดร้าวขึ้นที่ร่างกาย ใจก็เหมือนกับเจ็บปวดรวดร้าวไปด้วย ต้องร้องครวญคราง เมื่อร่างกายเป็นสุขใจก็เป็นสุขไปด้วย เพราะร่างกายและใจนี้ต้องอาศัยกัน ดังนี้เรียกว่าเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นอาการที่เป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ซึ่งมีอยู่เป็นธรรมดาแก่ทุก ๆ คน

ฉะนั้น ในสติปัฏฐานข้อนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสั่งสอนให้ตั้งสติระลึกรู้ในเวทนาที่ทุกคนประสบกันอยู่ เมื่อเป็นสุขก็ให้รู้ว่าเป็นสุข เมื่อเป็นทุกข์ก็ให้รู้ว่าเป็นทุกข์ เมื่อเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ให้รู้ว่าเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข และให้รู้ด้วยว่าเป็นสุขทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่

สุขซึ่งมีอยู่แก่ร่างกายและจิตใจเป็นธรรมดา ดังที่ตรัสแสดงไว้ในโลกธรรมดังกล่าว เช่น เมื่อหิวระหายเป็นทุกข์ ก็ให้รู้ว่าเป็นทุกข์เพราะหิวระหาย ซึ่งเป็นธรรมดาของร่างกายที่ต้องการอาหาร เมื่อมีสติรู้ดั่งนี้ย่อมจะมีประโยชน์อีกหลายอย่าง เป็นต้นว่าจะมีประโยชน์ทำให้รู้ได้ว่าจำต้องบริโภคอาหาร จึงบริโภคอาหารเพื่อบำบัดทุกข์คือความหิวระหาย และทำไมจะมีอาหารมาบริโภค ก็จำเป็นต้องประกอบอาชีพการงาน แสวงหาอาหาร สติก็จะเตือนให้บริโภคในเวลาที่ควรบริโภค และสติก็จะเตือนให้ทำการงานแสวงหาอาหารที่จะบริโภคมา ดั่งนี้เรียกว่าเป็นความระลึกรู้อันถูกต้อง ไม่ใช่หมายความว่า เมื่อต้องการอาหารเป็นทุกข์หิวระหายก็บริโภคพร่ำเพรื่อไม่เป็นเวล่ำเวลา บริโภคสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย และแสวงหาในทางที่ผิด เช่นว่าแทนที่จะประกอบอาชีพการงานแสวงหาอาหารมาในทางที่ถูกต้อง ก็คิดไปลักขโมยเขามากิน ดั่งนี้เป็นต้น ก็เรียกว่าขาดสติ

ฉะนั้น เมื่อมีสติระลึกรู้สึกในเวทนาอันมีอยู่เป็นธรรมชาติธรรมดาดั่งนี้ ก็จะทำให้มีสติอีกหลายอย่างประกอบกันไปในทางที่ถูกต้อง ดั่งนี้เป็นความประสงค์ประการหนึ่งซึ่งเป็นประโยชน์ของการตั้งสติพิจารณาเวทนาโดยทั่วไปดั่งนี้ และยิ่งขึ้นไปกว่านั้น เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขดั่งกล่าวนี้ ยังสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจอีกด้วย เพราะว่าเวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก สุขเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นปัจจัยให้เกิด**กามตัณหา** ความดิ้นรนทะยานอยากไปในกาม คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย เป็นปัจจัยให้เกิด**ภวตัณหา** คือความดิ้นรนทะยานอยากไปในภพ เป็นนั่นเป็นนี่ โดยความเป็นเจ้าของกาม เจ้าของรูป เจ้าของเสียง เจ้าของกลิ่น เจ้าของรส เจ้าของโผฏฐัพพะ คือสิ่งที่กายถูกต้องอันนำให้เกิดความสุขนั้น ถ้าเป็นทุกขเวทนาก็เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากไปในวิภพ ความไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ คือต้องการให้สิ่งที่มาทำให้เป็นทุกข์นั้นสิ้นไปหมดไป เวทนาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา และเมื่อเวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากแล้ว ตัณหานั้นเองยังเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาอีกด้วย คือว่าเมื่อได้สิ่งที่ต้องการมาหรือว่าเมื่อเป็นตามที่ต้องการ ก็รู้สึกเป็นสุขสบายร่าเริงแจ่มใส ถ้าหากว่าไม่ได้ตามที่ต้องการคือไม่ได้สิ่งที่ต้องการไม่ได้เป็นอย่างที่ต้องการก็เกิดทุกขเวทนา ความงุ่นง่านหงุดหงิดรำคาญไม่สบาย ทุรนทุราย อาดูรเดือดร้อนทั้งทางกายทั้งทางใจ และนอกจากนี้แม้จะได้สิ่งที่ต้องการมาคือได้รูปได้เสียงได้กลิ่นได้รสได้โผฏฐัพพะที่ต้องการมา หรือว่าได้เป็นตามที่ต้องาการ แต่ว่าสิ่งที่

ได้มานั้นเสื่อมสิ้นไปพลัดพรากไป หรือว่าภาวะที่เป็นนั้นเสื่อมสิ้นไปเปลี่ยนแปลงไปก็เกิดทุกข์ เมื่อระลึกถึงที่เคยได้ที่เคยเป็นแต่ว่าเสื่อมสิ้นไปแล้วก็เป็นทุกข์ตรมตรอมเดือดร้อน และบางทีเมื่อไปนึกถึงสิ่งที่เคยได้ที่เคยเป็นมาแล้วแต่ว่าเสื่อมสิ้นไปแล้ว พอไปนึกถึงก็เพลินไปสบายใจไป ดั่งนี้ก็มี ก็เป็นสุข เพราะฉะนั้น ก็ต้องมีสติที่ระลึกรู้ด้วยว่า บัดนี้เรากำลังเป็นสุข แต่สุขของเรานี้เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาหรือไม่ ถ้าเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากอันเป็นกามตัณหาก็ดี ภวตัณหาก็ดี ก็ให้รู้และก็ให้รู้ต่อไปว่า ตัณหานี้ไม่ดี ความดิ้นรนเดือดร้อนใจดั่งนี้ไม่ดี หรือว่าเมื่อได้รับทุกข์ รู้สึกเป็นทุกข์ ก็ให้รู้ด้วยว่าเรากำลังรู้สึกเป็นทุกข์ และทุกข์นี้เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาหรือไม่ คือให้เกิดวิภวตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากไปในทางให้สิ่งที่เป็นทุกข์นั้นสิ้นไปหมดไปหรือไม่ ถ้าเป็นตัณหาก็ให้มีสติระลึกรู้ว่าตัณหานี้เป็นตัวยุ่ง เป็นตัวให้เกิดทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่ดี

อนึ่ง ให้มีสติระลึกรู้ด้วยว่า สุขหรือทุกข์ที่กำลังรับอยู่นี้เนื่องมาจากตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากหรือไม่ เช่นว่า รู้สึกว่าเป็นสุขสบายรื่นเริงก็ให้มีสติระลึกรู้ ว่านี้เกิดมาจากการได้สิ่งที่ตัณหาอยากจะได้ การได้เป็นสิ่งที่ตัณหาอยากจะเป็น เมื่อได้มาหรือว่าได้เป็นมาก็ให้รู้สึกสนุกสบายรื่นเริงก็ให้รู้ รู้ว่าสุขนี้เกิดจากตัณหา หรือเมื่อเป็นทุกข์ซึ่งเนื่องมาจากการที่ไม่ได้ตามที่ต้องการ ไม่ได้เป็นตามที่ต้องการก็ให้มีสติระลึกรู้ว่าทุกข์นี้เกิดมาจากตัณหา พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้แล้วว่า ตัณหาเป็นทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์

แต่ก็มีคำแย้งว่า ก็สุขที่เกิดจากตัณหานั้นเล่าก็สุขมิใช่หรือ ในข้อนี้ก็เป็นความจริงที่ว่าเมื่อได้ก็ย่อมจะมีความสุขความสบายความรื่นเริง แม้ว่าจะได้เพราะตัณหาจากตัณหาก็ตาม แต่ว่าความสุขนั้นเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่ชั่วแล่นและเป็นสิ่งที่อยู่ผิวเผิน ไม่ยั่งยืนอันใด เพราะฉะนั้น เมื่อสิ่งที่ได้มาและทำให้เกิดความสุขชั่วแล่นนั้นต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป สิ้นไป หมดไป ทุกข์ก็จะบังเกิดขึ้นมาแทนที่และเป็นทุกข์มากด้วย เหมือนอย่างร่างกายอันนี้ก็กล่าวได้ว่ามีความบกพร่องอยู่เป็นธรรมดาหรือเป็นธรรมชาติ คือว่ามีความสิ้นไปเสื่อมไปอยู่เป็นธรรมดา เมื่อมีอะไรมาทดแทนสิ่งที่สิ้นไปเสื่อมไปนั้นก็รู้สึกเป็นสุข แต่ว่าเป็นสุขเพราะเหตุที่มีสิ่งมาทดแทนชั่วแล่นเท่านั้น เมื่อสิ่งที่ทดแทนนั้นสิ้นไปเสื่อมไปก็เป็นทุกข์ขึ้นมาอีกเพราะความบกพร่องนั้น เช่นความบกพร่องของร่างกายอันทำให้เกิดความหิวระหายต้องการอาหาร ก็กล่าวได้ว่า อันที่จริงนั้นความหิวมีเป็นธรรมดาของร่างกาย และเมื่อได้อาหารเข้ามาเพิ่มเติมก็รู้สึกเป็นสุข ที่จริงนั้นเป็นความสุขซึ่งทดแทนทุกข์ ซึ่งตั้งอยู่ชั่วคราว แล้วก็หิวอีก ก็ต้องมีอาหารมาเติมอีก แล้วก็หิวอีก

ความสุขที่เกิดจากการได้อาหารจึงเป็นความรู้สึกที่เป็นสุขทดแทนความหิวได้เพียงครั้งหนึ่ง ๆ เท่านั้น แต่อันที่จริงนั้นร่างกายอันนี้มีทุกข์อยู่เป็นธรรมชาติธรรมดา ก็คือความสิ้นไปเสื่อมไป ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยสิ่งที่มาทดแทนอยู่เสมอ ต้องเอาเชื้อมาเติมอยู่เสมอ เมื่อมาเติมขึ้นเมื่อใด ไฟก็ลุกโพลงขึ้นเมื่อนั้น แล้วก็หรี่ลงไป ๆ ก็เอาเชื้อมาเติมเข้าไปอีก ไม่เติมเชื้อก็ดับ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเป็นทุกข์นั้นจึงเป็นของจริงแท้ ตรวจตรองดูให้ดีแล้วก็จะเห็นได้ชัดว่า ความสุขที่เข้าใจว่าเป็นความสุขนั้นจึงเป็นสิ่งผิวเผิน เป็นสิ่งชั่วแล่น ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้มีสติระลึกรู้ขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งดังกล่าว และก็เมื่อมีสติระลึกรู้ดังนี้ ก็ย่อมจะมีสติระลึกรู้ที่ยิ่งขึ้นไป

ข้อที่ตรัสสอนให้มีสติระลึกรู้ขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งนั้น ก็คือให้มีสติระลึกรู้ว่า เมื่อได้รับสุขก็ให้มีสติระลึกรู้ว่า เรากำลังรู้สึกเป็นสุขที่มีอามิส คือที่เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา หรือว่าที่เกิดจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก เมื่อเป็นทุกข์ก็ให้มีสติรู้สึกว่า เราเป็นทุกข์อันเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา หรือที่ว่าสืบเนื่องมาจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก เมื่อรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ให้ระลึกรู้ว่า นี้เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา หรือว่าสืบเนื่องมาจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจดังกล่าว ที่เรียกตามภาษาธรรมว่า เป็น **สามิสสุข** สุขที่มีอามิส คือมีกิเลสเป็นเครื่องล่อใจ เป็น **สามิสทุกข์** ทุกข์ที่มีอามิสคือกิเลสเป็นเครื่องล่อใจ เป็น **สามิสอทุกขมสุข** คือไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขที่มีอามิสคือกิเลสเป็นเครื่องล่อใจ ให้มีสติระลึกรู้ตามเป็นจริง และเมื่อเป็นดังนี้ ก็จะทำให้มีสติระลึกรู้ต่อขึ้นไปอีกได้ว่า อันสุขหรือทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขดังกล่าวนั้นเป็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นชั่วแล่นผิวเผินทั้งนั้น แต่ว่าจิตใจอันนี้เองไปยึดถือ ยึดถือในสุขในทุกข์หรือในสิ่งที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น เมื่อไปยึดถือเข้าก็ทำให้ต้องเป็นทุกข์นานมากกว่าเป็นสุข ที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขนั้นไม่ต้องพูดถึง เอาแค่ที่สุขทุกข์ ๒ อย่าง และทุกข์นั้นก็เนื่องมาจากสุขนั้นเอง ก็คือว่าเมื่อสืบเนื่องมาจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากแล้ว ก็มีฐานะ ๒ อย่างเท่านั้น คือว่าได้ก็เป็นสุข ไม่ได้ก็เป็นทุกข์ ได้มาแล้วรักษาไว้ได้ก็เป็นสุข รักษาไว้ไม่ได้ก็เป็นทุกข์ หรือว่าได้มาแล้วเบื่อก็เป็นทุกข์ ไม่เบื่อก็เป็นสุข ก็สุดแต่ตัณหา

ตัณหานั้นเป็นสิ่งที่พอใจก็ง่าย เบื่อก็ง่าย เพราะมีลักษณะที่เรียกว่า **ปุนภโว** เป็นอีกเป็นอีก มีอีก มีอีก คือหมายความว่า เบื่อง่าย ต้องการใหม่อยู่เสมอ เป็นใหม่อยู่เสมอ มีใหม่อยู่เสมอ ดั่งนี้เป็นลักษณะของตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะเหมือนอย่างไฟต้องการ

เชื้อ เอาเชื้อใส่เข้าไปชิ้นหนึ่ง เดี๋ยวเดียวเชื้อนั้นก็ถูกไฟไหม้หมด เป็นเถ้าเป็นถ่านไป ก็ต้องโยนเชื้อใส่เข้าไปเป็นชิ้นที่สองชิ้นที่สาม ก็ถูกไหม้สิ้นไปหมดไปอีก ก็ต้องโยนเชื้อใส่เข้าไปเป็นชิ้นที่สี่ แปลว่าไฟนั้นต้องการเชื้อใหม่อยู่เสมอ ถ้าไม่ใส่เชื้อให้ก็ดับ ตัณหาก็เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นจึงเป็นสิ่งที่เกิดง่าย เบื่อง่าย ต้องการใหม่อยู่เสมอ เปลี่ยนใหม่อยู่เสมอ ดั่งนี้เป็นลักษณะของตัณหา เพราะฉะนั้น สิ่งที่คิดว่าเป็นสุขได้มาก็เป็นสุขประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น เหมือนอย่างเชื้อกำลังไฟไหม้ก็ลุกโพลงแล้วก็กลายเป็นเถ้าเป็นถ่านไป ก็ไม่ติดไฟอีก ไฟก็เบื่อเสียแล้วคือเบื่อเถ้าเบื่อถ่านนั้น ไม่ต้องการเถ้าไม่ต้องการถ่าน แต่ต้องการสิ่งที่สดชื่น คือสิ่งที่ยังเป็นเชื้อ เช่นว่าไม้ที่เป็นเชื้อที่ยังไม่เป็นเถ้าเป็นถ่านไฟก็ต้องการ ครั้นเป็นเถ้าเป็นถ่านไปแล้วก็ไม่ต้องการ ตัณหาของใจก็เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนว่า ไปตามตัณหาไม่ได้ คือไม่ให้ลุอำนาจแห่งตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ต้องมีการระงับตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจด้วยปัญญาที่พิจารณาให้รู้จักลักษณะของตัณหาดั่งกล่าวนั้น ดั่งนี้ประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง ก็กำหนดพิจารณาดูตัวสุข ตัวสุขที่เป็นตัวสุขเกิดจากตัณหานั้น เมื่อรวมความเข้ามาแล้ว ก็เป็นสุขเพราะเห็นรูปอะไรที่น่ารักใคร่ทางตา ได้ยินเสียงอะไรที่น่าชอบใจทางหู ได้กลิ่นได้รสได้ถูกต้องทางกาย อะไรที่น่าชอบใจ แต่ว่าความสุขที่ได้จากตาหู เป็นต้นเหล่านี้ เมื่อพิจารณาดูแล้วเป็นสิ่งผิวเผินทั้งนั้น ยกตัวอย่างเช่น รสทางลิ้น ความอร่อยที่ได้จากอาหารทางลิ้นเป็นรสเปรี้ยว รสเค็ม รสหวานเป็นต้น อันที่จริงนั้นก็อร่อยเพียงแค่ลิ้นเท่านั้น พ้นลิ้นลงไปถึงคอแล้วไม่รู้สึกอร่อยอะไรเลย ความอร่อยที่ทำให้คนติดรสอาหารหลงในรสอาหารนั้นอยู่แค่ลิ้น ไม่เลยลิ้นลงไป พ้นลิ้นลงไปแล้วไม่มีรสอะไรหมด จึงเป็นความสุขแค่ลิ้น ทางตาหูจมูกก็เป็นความสุขแค่ตา แค่หู แค่จมูก ทางกายคือความสัมผัสต่าง ๆ ทำให้รู้สึกเป็นสุขแค่ผิวเผินเหมือนอย่างแค่ลิ้นเช่นเดียวกัน จึงเป็นความสุขที่ผิวเผิน ไม่ใช่เป็นสุขที่จริงจังประโยชน์ที่ได้ไม่ใช่ได้จากความสุขอันผิวเผินดังนี้ แต่ว่าได้จากคุณค่า เช่นอาหารที่บริโภคอันอร่อยแค่ลิ้น ประโยชน์ที่ได้จากอาหารไม่ใช่ได้จากความอร่อย แต่ว่าได้จากคุณภาพของอาหารที่บริโภคเข้าไป บางทีเป็นสิ่งที่ไม่อร่อย เช่นว่าบริโภคยาขมไม่เป็นสุข ตรงกันข้ามกับความอร่อยแต่ว่าเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์สำหรับรักษาโรค เพราะฉะนั้น สิ่งที่เป็นประโยชน์ดังกล่าวนี้เป็นส่วนใหญ่อาจจะไม่ค่อยถูกตา ไม่ค่อยถูกหู ไม่ค่อยถูกจมูก ไม่ค่อยถูกลิ้น ไม่ค่อยถูกกายคือไม่ชอบ เช่นว่าไม่ถูกตานั้น ตัณหานั้นอยากจะให้ตาดูสิ่งที่น่ารักใคร่พอใจทั้งหลาย แต่เมื่อมาเข้าวัด มาเห็นพระพุทธรูป มาเห็นพระสงฆ์ตัณหาก็ชักจะไม่ชอบไม่สบายตา หูก็เช่นเดียวกัน

ได้ฟังคำสรรเสริญเยินยออะไรต่าง ๆ แต่ครั้นมาได้ฟังคำตักเตือนแนะนำ ฟังธรรม ก็ชักจะไม่ชอบ ดังนี้เป็นต้น อันสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นมักจะเป็นดังนี้ มักจะไม่ค่อยชอบในทีแรก คราวนี้มาถึงการปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน มาปฏิบัติในศีลเป็นฆราวาสก็ตาม มาเป็นพระเป็นเณรก็ตาม ก็ต้องเว้นนั่นก็ต้องเว้นนี่ ก็ล้วนแต่เว้นในสิ่งที่ตัณหาต้องการทั้งนั้น ตัณหาอยากจะไปฆ่าเขา ศีลก็บอกว่าไม่ได้ อยากจะไปลักของเขา ศีลก็บอกว่าไม่ได้ ก็อึดอัดไม่สบาย ตัณหาไม่มีทางออก จะออกไปทางไหนศีลก็กั้นอยู่ทางนั้น ถือศีล ๕ ตัณหาอยากจะออกไป ๕ ทาง ศีลก็กั้นอยู่ ๕ ทาง ถือศีล ๘ ตัณหาอยากจะออกไป ๘ ทาง ศีลก็กั้นอยู่ ๘ ทาง ถือศีล ๑๐ ก็เช่นเดียวกัน ถือศีล ๒๒๗ ก็เช่นเดียวกัน ตัณหาอยากจะออกไป ๒๒๗ ทาง ศีลก็กั้นอยู่ทุกทาง ก็ออกไม่ได้ ก็เกิดความอึดอัดรำคาญ ก็คิดว่าใจไม่ต้องการ ที่จริงไม่ใช่ใจอันบริสุทธิ์ แต่ตัณหานั้นเองไม่ต้องการศีล ครั้นมารักษาศีลเข้าก็อึดอัดรำคาญไม่สบายเป็นทุกข์ขึ้นมา เมื่อเป็นดังนี้ ก็ต้องให้มีสติรู้ ว่าทุกข์เกิดจากสิ่งที่มิใช่มีอามิสเป็นเครื่องล่อ คือว่าเกิดจากศีล ศีลนั้นไม่เอาใจตัณหา ศีลนั้นขัดคอตัณหา เมื่อไปขัดคอตัณหาเข้าก็เป็นทุกข์ มาปฏิบัติในสมาธิก็เช่นเดียวกัน ก็ทำใจให้สงบตั้งมั่น จะคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย เมื่อมาทำสมาธิเข้าก็คิดไปไม่ได้ ใจก็ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายไม่เป็นสุขในขณะที่ทำสมาธิ เพราะว่าต้องมาทำใจให้สงบซึ่งไม่ชอบ ไม่รู้สึกว่าเป็นสุข ก็เป็นทุกข์ขึ้นมาอีก เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้รู้ ว่านี่แหละเป็นนิรามิสทุกข์ ทุกข์ที่ไม่มีอามิสเป็นเครื่องล่อ ก็เกิดมาจากขัดตัณหาอีกเหมือนกัน เมื่อมาปฏิบัติทางปัญญาก็เช่นเดียวกัน มาพินิจพิจารณาเพ่งธรรม ให้รู้จักสติ สัมปชัญญะ ขันติ โสรัจจะ กตัญญูกตเวทิตา **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** อริยสัจของพระพุทธเจ้าเป็นต้น และมาปฏิบัติทางมีปัญญาพิจารณาสังขารให้เห็นว่า **อนิจฺจํ** ไม่เที่ยง **ทุกฺขํ** เป็นทุกข์ **อนตฺตา** ไม่ใช่อัตตาตัวตน ก็เป็นทุกข์ขึ้นมาอีก เพราะเหตุว่ามองไม่เห็น พระพุทธเจ้าว่าไปอย่างหนึ่ง แต่ว่าจิตใจอันนี้เห็นไปอีกอย่างหนึ่ง คือเห็นว่าเป็นของเที่ยง เห็นว่าเป็นสุข เห็นว่าเป็นอัตตาตัวตน ตรงกันข้าม เมื่อมาพิจารณาเข้าก็เกิดค้าน หรือว่าเมื่อไม่ค้านก็เป็นทุกข์ ปลงใจไม่ลง ดังนี้เป็นต้น ก็ให้รู้ว่าอันนี้ก็เป็นนิรามิสทุกข์ เป็นทุกข์ที่ไม่มีอามิสเป็นเครื่องล่อ คือไม่มีอะไรมาล่อใจ ซึ่งเป็นตัวตัณหานั้น เป็นสัจจะคือความจริง ซึ่งรู้สึกว่าแห้งแล้ง ฉะนั้น ก็ให้มีสติให้รู้จักทุกข์ที่บังเกิดขึ้นนี้ว่าเป็นพวกไหนอย่างไรตามเป็นจริง และเมื่อไม่ยอมแพ้ต่อตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก ใจปฏิบัติในศีลในสมาธิในปัญญายิ่งขึ้นไป ตัณหานั้นก็จะอ่อนกำลังลง และเมื่อตัณหาอ่อนกำลังลงก็จะเริ่มได้ความสุขจากศีล จากสมาธิ จากปัญญาขึ้นได้โดยลำดับ เพราะใจ

สงบขึ้น และศีลนั้นเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบตัณหาอย่างหยาบ ก็แปลว่าได้ความสงบขึ้นมาเป็นขั้นแรก สมาธินั้นเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง ก็ได้ความสงบยิ่งขึ้นไป ปัญญานั้นเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างละเอียดตัณหาอย่างละเอียด ก็ได้ความสงบยิ่งขึ้นไปอีก ก็เป็นความสุขยิ่งขึ้นไปโดยลำดับ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ให้รู้ว่านี่แหละเป็นตัวนิรามิสสุข สุขที่ไม่มีอามิสเป็นเครื่องล่อคือเป็นความสุขที่เกิดจากศีล จากสมาธิ จากปัญญา ไม่ใช่เกิดจากตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก อันเป็นความสุขที่เป็นแก่นสาร ไม่ใช่เป็นความสุขแค่ผิวเผิน เช่นแค่ลิ้นเป็นต้นดั่งกล่าวมาข้างต้น จิตใจก็จะตั้งมั่นอยู่ในทางธรรมยิ่งขึ้น ในความถูกต้องยิ่งขึ้น สามารถที่จะละความชั่วกระทำความดีได้ยิ่งขึ้น การที่ยังกระทำไม่ได้ทั้งที่รู้อยู่นั้นก็เพราะว่ายังสงบตัณหาซึ่งเป็นขั้นหยาบไม่ได้ ต้องสงบตัณหาขั้นหยาบด้วยศีลขึ้นมาก่อน แล้วจึงจะสงบตัณหาขั้นสมาธิได้ แล้วจึงจะมาสงบตัณหาขั้นปัญญาได้ และเมื่อปฏิบัติมาโดยลำดับดั่งนี้แล้ว ก็จะสามารถละความชั่วกระทำความดีได้มากยิ่งขึ้น ที่เคยรู้สึกว่าทำดีไม่ได้แต่ว่าทำชั่วได้นั้นก็จะกลับตรงกันข้าม เป็นว่าทำชั่วได้ยากแต่ทำดีได้ง่าย ผู้ที่ยังไม่ปฏิบัติธรรมนั้นทำดียากทำชั่วง่าย แต่เมื่อปฏิบัติธรรมขึ้นมาโดยลำดับแล้ว ทำชั่วยากเข้าทำดีง่ายเข้าทุกที ดั่งนี้เป็นผลของการปฏิบัติธรรม ซึ่งมีสติที่กำหนดพิจารณาดังกล่าวนี้เป็นกำลังอุปถัมภ์อันสำคัญ นับว่าเป็นสติปัฏฐานข้อที่ ๒

สติพิจารณาเวทนานี้เป็นเครื่องละตัณหาจริตอย่างละเอียดซึ่งทำให้ติดในเวทนาเป็นประการสำคัญ

ต่อจากนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ธรรมบรรยายพิเศษ ครั้งที่ ๓

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ณ สว. ธรรมนิเวศ

๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๒๑

เวลา ๑๙.๐๐ น

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงสติปัฏฐานข้อกายานุปัสสนา ตั้งสติพิจารณากาย เวทนานุปัสสนา ตั้งสติพิจารณาเวทนา มาแล้ว สติปัฏฐานทั้ง ๒ ข้อที่แสดงแล้วนั้นได้แสดงด้วยว่า ข้อกายานุปัสสนา พิจารณากายเพื่อละตัณหาจริตอย่างหยาบ เพราะผู้ที่มีตัณหาจริตอย่างหยาบนั้นย่อมติดกาย ต้องการทะนุบำรุงกายเป็นที่ตั้ง และต้องการความสวยงามตบแต่งร่างกายเป็นที่ตั้ง ส่วนข้อเวทนานุปัสสนาตั้งสติพิจารณาเวทนา ได้แสดงด้วยว่าเป็นเครื่องละตัณหาจริตอย่างละเอียด เพราะบุคคลผู้มีตัณหาจริตอย่างละเอียดย่อมติดเวทนา ต้องการสุขเวทนาเป็นที่ตั้ง แม้ร่างกายจะขาดการตบแต่งไปบ้าง แต่เมื่อได้ความสุขก็ย่อมจะพอใจและติดอยู่ในความสุขนั้น

ในวันนี้จะได้แสดงข้อจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือตั้งสติพิจารณาจิต สติปัฏฐานที่แสดงมาโดยลำดับนี้ย่อมมีความสัมพันธ์เนื่องกันอยู่ โดยเฉพาะก็คือกาย ย่อมเป็นสิ่งที่ปรุงเวทนา เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งนับว่าเป็นกายส่วนหนึ่ง เมื่อการหายใจเป็นไปคล่องสะดวกก็ให้เกิดสุขเวทนา เมื่อการหายใจติดขัดก็ให้เกิดทุกขเวทนา เพราะฉะนั้นเวทนาจึงเนื่องไปจากกายและอาศัยกายเป็นส่วนใหญ่ และเวทนาเองก็ปรุงจิตใจ กล่าวคือเมื่อเป็นสามิสเวทนา คือเป็นเวทนาที่เป็นอามิสอันหมายความว่าเป็นเวทนาที่บังเกิดขึ้น อาศัยเรือน อันหมายถึงเกี่ยวกับบ้านเรือนเกี่ยวแก่บุคคลและสิ่งที่เกี่ยวพันอยู่ในบ้านเรือนอันเรียกว่าเคหสิตะ อาศัยเรือน อีกอย่าง

หนึ่งเรียกว่าอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย อันสิ่งเหล่านี้ก็ย่อมมีอยู่ในบ้านในเรือนนี้เอง เพราะฉะนั้นจะเรียกว่าเคหสิตะ อาศัยบ้านอาศัยเรือนหรือจะเรียกว่าเป็นกาม คือสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ หรือจะเรียกว่าสามิส มีอามิสคือสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจเหล่านั้น เป็นเครื่องล่อให้เกิดเวทนา ดังนี้ก็ได้ เมื่อเป็นสามิสเวทนา เวทนาที่มีอามิสดังกล่าว ถ้าเป็นสุขก็นำให้เกิดราคะ ความติด ความยินดี หรือโลภะ ความโลภอยากได้ เมื่อเป็นดังนี้ ใจก็เป็นจิตใจที่ประกอบด้วยราคะ คือความติดความยินดีหรือความโลภอยากได้ แต่ถ้าเป็นทุกขเวทนาคือเป็นเวทนาที่เป็นทุกข์ ก็ทำให้เกิดโทสะความโกรธแค้นขัดเคือง ก็เป็นจิตที่ประกอบด้วยโทสะความโกรธแค้นขัดเคืองขึ้น ถ้าเป็นเวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข และมิได้พิจารณาให้รู้จักคุณรู้จักโทษ ให้รู้จักเกิดรู้จักดับ ให้รู้จักการนำจิตออกไป ก็เป็นที่ตั้งของโมหะ คือความหลง เมื่อเป็นดังนี้จิตก็ประกอบด้วยโมหะคือความหลง ฉะนั้น สามิสเวทนา เวทนาที่มีอามิสเครื่องล่อใจทั้งหลาย จึงนำให้เกิดราคะหรือโลภะอันรวมเรียกว่าความยินดีบ้าง นำให้เกิดโทสะอันรวมเรียกว่าความยินร้ายบ้าง นำให้เกิดโมหะคือความหลงบ้าง เมื่อเป็นดังนี้จิตก็เป็นจิตที่ประกอบด้วยราคะหรือโลภะ ประกอบด้วยโทสะ ประกอบด้วยโมหะคือความหลง จิตอันประกอบด้วยกิเลสเหล่านี้ย่อมเป็นจิตที่บางคราวก็ฟุ้งซ่านบางคราวก็หดหู่ และเป็นจิตที่คับแคบด้วยอำนาจของราคะหรือโลภะเป็นต้น เป็นจิตที่ย่อหย่อน เป็นจิตที่ไม่มีสมาธิคือตั้งมั่น และเป็นจิตที่ข้องติดอยู่ในสิ่งอันเป็นที่ตั้งของราคะหรือโลภะและโทสะกับโมหะนั้น คราวนี้ถ้าเป็นนิรามิสเวทนา คือเวทนาที่ไม่มีอามิสอันเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **เนกขัมมสิตะ** เนกขัมมะคือการออก คือเป็นเวทนาที่บังเกิดขึ้น มิได้อาศัยเรื่องของบ้านเรือนที่อยู่อาศัย บุคคลหรือสิ่งทั้งหลายอันเกี่ยวกับการบ้านการเรือน แต่ว่าอาศัยเนกขัมมะคือการออก ได้แก่การปฏิบัติออกจากกาม ออกจากบ้านจากเรือน จากภัยจากเวรจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ได้แก่การปฏิบัติในศีล การปฏิบัติในสมาธิ การปฏิบัติในปัญญา เมื่อปฏิบัติอยู่ในศีล ในสมาธิ ในปัญญา บางคราวก็เกิดสุข บางคราวก็เกิดทุกข์ บางคราวก็เกิดความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ดังที่แสดงแล้วในข้อเวทนานั้น เมื่อเป็นดังนี้เวทนาที่บังเกิดขึ้นจึงนำให้บังเกิดความสงบราคะหรือโลภะ สงบโทสะ สงบโมหะ และนำให้จิตใจกว้างขวางไม่คับแคบ ทำให้จิตใจเป็นจิตใจที่ยิ่งขึ้นไปดีขึ้นไป นำให้จิตใจสงบตั้งมั่น นำให้จิตใจหลุดพ้นจากความข้องติด เมื่อเป็นดังนี้ จิตใจก็เป็นจิตใจที่สงบกิเลสมีราคะเป็นต้น เป็นจิตใจที่กว้างขวาง เป็นจิตใจที่ยิ่งขึ้นไป เป็นจิตที่ตั้งมั่น เป็นจิตใจที่หลุดพ้นไม่ติดขัดข้อง

ฉะนั้น ในสติปัฏฐานข้อจิตตานุปัสสนา พิจารณาจิตนี้จึงตรัสสอนให้พิจารณาตรงเข้ามาดูจิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร เมื่อจิตใจประกอบด้วยราคะหรือโลภะก็ให้รู้ จิตใจประกอบด้วยโทสะก็ให้รู้ จิตใจประกอบด้วยโมหะก็ให้รู้ จิตใจฟุ้งซ่านหรือห่อเหี่ยวก็ให้รู้ จิตใจกว้างขวางก็ให้รู้ จิตใจคับแคบก็ให้รู้ จิตใจยิ่งก็ให้รู้ จิตใจไม่ยิ่งคือว่าหย่อนก็ให้รู้ จิตใจตั้งมั่นก็ให้รู้ จิตใจไม่ตั้งมั่นก็ให้รู้ จิตใจหลุดพ้นก็ให้รู้ จิตใจข้องติดก็ให้รู้ ความตั้งสติกำหนดดูจิตใจว่าเป็นอย่างไรดังนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะโดยปรกตินั้นมักไม่ดูที่จิตใจ แต่ดูออกไปในบุคคลและวัตถุเป็นต้น อันเป็นที่ตั้งของกิเลสมีราคะหรือโลภะเป็นต้น เมื่อเป็นดังนี้จึงไม่รู้จิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร แต่ไปรู้ในบุคคลหรือวัตถุภายนอกอันเป็นที่ตั้งของกิเลสเหล่านั้น เป็นต้นว่าเมื่อจิตใจประกอบด้วยความชอบในบุคคลหรือวัตถุอันใด ก็มุ่งดูออกไปที่บุคคลหรือวัตถุอันนั้น เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้เพิ่มความชอบมากขึ้นไปอันเจือด้วยความหลง เป็นความหลงชอบยิ่งขึ้น แต่ถ้าจิตประกอบด้วยความโกรธ ก็จะดูออกไปที่บุคคลหรือวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งความโกรธนั้น ก็จะทำให้มีความหลงโกรธยิ่งขึ้นไปอีก มีความโกรธนานขึ้น แต่ถ้าดูกลับเข้ามาที่จิตใจของตนเอง ว่าบัดนี้จิตใจของตนประกอบด้วยกิเลสข้อนี้ ๆ ประกอบด้วยความชอบดังนี้ ประกอบด้วยความชังดังนี้ ตลอดจนถึงดูเข้ามาที่จิตใจของตนเองว่าประกอบด้วยความหลงดังนี้ ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้จักสภาพของสิ่งเหล่านั้นตามเป็นจริง ดูกลับเข้ามาดังนี้ กิเลสที่ถูกดูพร้อมทั้งจิตใจก็จะสงบลงได้ เพราะธรรมชาติของกิเลสนั้นไม่ชอบให้ดูให้พบหน้าตาของกิเลส แต่ว่าชอบให้เพ่งดูออกไปข้างนอกซึ่งไม่ใช่ตัวกิเลสเอง ถ้ากลับเพ่งเข้ามาดูที่จิตใจเองและจะพบตัวกิเลสซึ่งอยู่ในจิตใจนั้น จะเป็นความชอบก็ตาม จะเป็นความชังก็ตาม จะเป็นความหลงก็ตาม เมื่อเป็นดังนี้แล้วกิเลสที่ถูกดูนี้ก็จะสงบตัวลงไป เพราะธรรมดาของกิเลสนั้นไม่ใช่เป็นของจริง ไม่ใช่เป็นของแท้ แต่เป็นของที่บังเกิดขึ้นวู่วามไปตามอารมณ์เท่านั้น เมื่อเป็นเช่นนี้เมื่อดูเข้ามาที่จิตใจว่าเป็นอย่างไร กิเลสที่ถูกดูก็จะสงบ และเมื่อกิเลสสงบ คือจะเป็นกองราคะหรือโลภะก็ตาม กองโทสะก็ตาม กองโมหะก็ตาม สงบลงไปแล้ว จิตใจที่เคยหดหู่หรือฟุ้งซ่าน ที่คับแคบ ที่ย่อหย่อน ที่ไม่ตั้งมั่น และที่ข้องติดก็จะกลับเป็นจิตใจที่ไม่ฟุ้งซ่านไม่หดหู่ เป็นจิตใจที่กว้างขวาง เป็นจิตใจที่ตั้งมั่นสงบและหลุดพ้นไม่ข้องติดหรือไม่ติดขัดอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง เป็นจิตใจเกษมสวัสดี

ฉะนั้น การดูจิตใจเข้ามาดังนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อพบความสงบกิเลส คือสงบราคะหรือโลภะ สงบโทสะ สงบโมหะ และสงบความหดหู่หรือฟุ้งซ่าน มีความกว้างขวาง มีความยิ่ง มีความสงบตั้งมั่นยิ่งขึ้นและมีความหลุดพ้น ก็กำหนดดูจิตอันประกอบด้วยความสงบเป็นต้นดัง

กล่าวนั้น ให้รู้จักหน้าตาของความสงบ ว่าความสงบนั้นเป็นอย่างนี้ ๆ จิตใจที่กว้างขวาง ที่ยิ่ง ที่ตั้งมั่นนั้นเป็นอย่างนี้ ๆ และที่หลุดพ้นไม่ข้องติดนั้นเป็นอย่างนี้ ๆ การดูเข้ามาให้รู้จักจิตใจดังนี้ ย่อมจะทำให้จิตใจแม้ที่ประกอบด้วยกิเลสกลับเป็นจิตใจที่สงบกิเลส และทำให้จิตใจที่หดหู่หรือฟุ้งซ่าน ที่คับแคบ ที่ย่อหย่อน ที่ฟุ้งซ่านไม่สงบ และที่ข้องติด กลายเป็นจิตใจที่สงบความฟุ้งซ่านหรือย่อหย่อน เป็นจิตใจที่กว้างขวาง เป็นจิตใจที่ยิ่ง เป็นจิตใจที่ตั้งมั่นยิ่งขึ้น เป็นจิตใจที่หลุดพ้น จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก แต่ว่าเป็นสิ่งที่ละเอียด ในเมื่อได้หัดปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ คือในขณะที่บังเกิดสิ่งที่เรียกว่ากิเลส คือความชอบอันเป็นราคะหรือโลภะ ความชังอันเป็นโทสะ ความหลงอันเป็นโมหะ ก็หัดกลับเข้ามาพิจารณาดูจิต หยุดใจเพ่งดูจิตของตนที่ประกอบด้วยกิเลสเหล่านี้ให้รู้ตามเป็นจริง ว่าจิตเป็นอย่างนี้ ๆ โดยที่พักการเพ่งออกไปในภายนอก หยุดการเพ่งออกไปดูภายนอก คือว่าเมื่อเกิดความชอบขึ้นในบุคคลใดในวัตถุอันใดก็หยุดการเพ่งดูบุคคลนั้นวัตถุนั้น กลับมาดูจิตอันประกอบด้วยความชอบนั้น เกิดความโกรธขึ้นในบุคคลใดในสิ่งใด ก็หยุดการเพ่งดูบุคคลนั้นสิ่งนั้น แต่ว่ากลับเข้ามาดูจิตของตนเองอันประกอบด้วยความโกรธความชังนั้นแทน ดังนี้เป็นต้น เมื่อเป็นดังนี้แล้วจะพบความสงบยิ่งขึ้น และจะพบคุณสมบัติของจิตใจอันสืบเนื่องมาจากความสงบนั้นมากขึ้น ดังนี้แหละเป็นประโยชน์ของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานพร้อมทั้งวิธีปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยย่อ ก็แหละสติปัฏฐานข้อนี้ท่านแสดงว่าเป็นเครื่องละทิฏฐิจริตอย่างละเอียด

อันทิฏฐินั้นแปลว่าความเห็น ก็เป็นคำกลาง ๆ คือถ้าเป็นความเห็นชอบก็เรียกว่า **สัมมาทิฏฐิ** ถ้าเป็นความเห็นผิดก็เรียกว่า **มิจฉาทิฏฐิ** แต่เมื่อใช้เป็นคำกลาง ๆ เช่นในที่นี้หมายถึงความเห็นผิด อันทิฏฐิคือความเห็นผิดนี้ย่อมเนื่องมาจากจิตที่มีลักษณะดังกล่าว เพราะว่าภาวะของจิตอันเกี่ยวกับความรู้ความเห็นย่อมสืบเนื่องมาจากสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิตเป็นประการสำคัญ กล่าวคือ เมื่อสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิตเป็นราคะหรือโลภะ เป็นโทสะ เป็นโมหะ ความรู้ความเห็นของจิตก็จะเห็นไปตามอำนาจของกิเลสเช่นวา เมื่อจิตประกอบด้วยราคะหรือโลภะในสิ่งอันใด ก็ย่อมจะทำให้เกิดความเห็นในสิ่งอันนั้น ว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่น่าชอบ เป็นสิ่งที่น่าพอใจ เป็นต้น จึงทำให้เกิดความลำเอียง ดังเช่นที่เรียกว่า **ฉันทาคติ** ลำเอียงไปเพราะฉันทะคือความพอใจ ก็เพราะเกิดมีความเห็นในทางชอบใจขึ้นมา แต่ถ้าสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิตนั้นเป็นความสงบ สงบราคะหรือโลภะเป็นต้น ก็จะทำให้เกิดความเห็นอันถูกต้อง เป็นสัมมาทิฏฐิ เพราะว่าปราศจากความลำเอียง เมื่อปราศจากความลำเอียง ความเห็นก็ถูกต้อง ดีก็เป็นดี ชั่วก็เป็นชั่ว

คราวนี้เมื่อว่าโดยปรกติสามัญชนนั้นโดยมากประกอบด้วยราคะหรือโลภะเป็นต้น อันเป็นฝ่ายกิเลสมากกว่าที่จะเป็นฝ่ายสงบ เมื่อเป็นดังนี้ ทิฏฐิคือความเห็นจึงเป็นความเห็นที่ผิดอยู่เป็นอาจิณ เหมือนอย่างสวมแว่นตาที่เป็นสี เมื่อสวมแว่นตาสีแดงก็จะเห็นสิ่งภายนอกเป็นสีแดง ดังนี้เป็นต้น อันที่จริงสิ่งเหล่านั้นเขาก็มีสีของเขาเป็นอย่างไรอยู่แล้ว เมื่อสวมแว่นตาสีอันใดก็มักจะทำให้เห็นเป็นสีอันนั้นไป แว่นตาที่สวมนั้นก็คือกิเลสนั้นเอง เมื่อเป็นราคะหรือโลภะบังเกิดขึ้น ก็จะทำให้เห็นว่าน่าชอบ เมื่อโทสะบังเกิดขึ้นก็จะทำให้เห็นว่าน่าชัง ฉะนั้น เมื่อมาปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานดังนี้ ก็จะทำให้บังเกิดความสงบ ฉะนั้น ท่านจึงแสดงว่าเป็นข้อปฏิบัติอันเป็นเครื่องละทิฏฐิจริตอย่างหยาบ อันหมายถึงว่าละมิจฉาทิฏฐิคือความเห็นผิดอย่างหยาบ การปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นข้อปฏิบัติอันสมควรที่ทุก ๆ คนจะพึงนำไปปฏิบัติ ก็สามารถปฏิบัติได้ไม่ยาก เป็นแต่เพียงว่าหัดพิจารณาตั้งสติกลับเข้ามาดูจิตใจของตนเองในขณะที่ประสบอารมณ์นั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ธรรมบรรยายพิเศษ ครั้งที่ ๔

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ณ สว. ธรรมนิเวศ

๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๒๑

เวลา ๑๙.๐๐ น.

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงสติปัฏฐาน ๔ มา ๓ ข้อแล้วโดยลำดับ คือตั้งสติพิจารณากาย ตั้งสติพิจารณาเวทนา ตั้งสติพิจารณาจิต เพื่อละตัณหาจริตอย่างหยาบ ตัณหาจริตอย่างละเอียด และทิฏฐิจริตอย่างหยาบ ในวันนี้จะแสดงข้อครบ ๔ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณาธรรมที่ท่านแสดงว่าเพื่อละทิฏฐิจริตอย่างละเอียด

คำว่า "ธัมมะ" หรือ "ธรรม" นั้น มีเนื้อความกว้าง เมื่อกล่าวโดยสรุปก็เป็น ๓ คือ

หนึ่ง ธรรมที่เป็นกุศล คือธรรมที่เป็นส่วนดีหรือเรียกง่าย ๆ ว่าความดี

สอง ธรรมที่เป็นอกุศล คือธรรมที่เป็นส่วนชั่วหรือเรียกง่าย ๆ ว่าความชั่ว

และสาม ธรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่ชัดแจ้งว่าเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล ก็ได้แก่ภาวะที่เป็นกลาง ๆ ดังกล่าว

ธรรมในสติปัฏฐานข้อที่ ๔ นี้ มุ่งถึงกุศลธรรมหรืออกุศลธรรมหรือแม้ที่เป็นกลาง ๆ อันบังเกิดขึ้นในจิตใจอยู่ในจิตใจ และข้อนี้ก็สัมพันธ์กันมาจากข้อ ๓ คือตั้งสติพิจารณาจิต ดังที่ได้แสดงแล้ว ว่าสุขเวทนาเป็นที่ตั้งของความยินดีหรือที่เรียกว่าราคะโลภะ ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความยินดี ทุกขเวทนาเป็นที่ตั้งของความยินร้ายหรือที่เรียกว่าโทสะ ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความยินร้าย เวทนาที่เป็นกลาง ๆ ก็เป็นที่ตั้งของโมหะคือความหลง เพราะไม่พิจารณาให้รู้

ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความหลง

การตั้งสติพิจารณาจิตก็เพื่อกำหนดดูให้รู้ ว่าจิตใจนี้ประกอบด้วยอะไร คือมีความยินดีก็ประกอบด้วยความยินดี มีความยินร้ายก็ประกอบด้วยความยินร้าย มีความหลงใหลอยู่ก็ประกอบด้วยความหลงใหล ดังนี้ เป็นการตั้งสติพิจารณาจิต ส่วนในข้อที่ ๔ นี้ ตั้งสติพิจารณาสิ่งที่มีอยู่ในจิต สิ่งที่ประกอบอยู่กับจิต ก็คือพิจารณาดูตัวความยินดีความยินร้ายหรือความหลงใหลงมงายอยู่นั้น ฉะนั้นจึงเนื่องกัน ถ้าจะเทียบกับวานรที่ไต่อยู่บนต้นไม้และเทียบจิตกับวานร เทียบสิ่งที่เกิดในจิตกับต้นไม้ ข้อที่ ๓ ตั้งสติพิจารณาจิตก็เหมือนอย่างจับตาดูวานรที่วิ่งไต่อยู่บนต้นไม้จากต้นไม้ต้นนี้ไปต้นไม้ต้นนั้น ส่วนในข้อที่ ๔ นี้ก็จับตาดูตัวต้นไม้อันเป็นสิ่งที่วานรวิ่งไต่ไปอันสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตนี้เมื่อได้กำหนดพิจารณาจิตในข้อ ๓ ก็ย่อมจะเห็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตด้วย และเมื่อเห็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตก็เลื่อนไปตั้งสติพิจารณาในสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตนั้น และเมื่อเป็นดังนี้จึงจะสามารถจัดการกับสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตได้ คือสามารถที่จะละส่วนที่เป็นอกุศลธรรม และสามารถที่จะอบรมทำส่วนที่เป็นกุศลธรรมให้บังเกิดขึ้นได้ ฉะนั้นเมื่อตั้งสติกำหนดดูจิต พบว่าจิตประกอบด้วยอะไร ก็ตั้งสติดูสิ่งนั้นคือสิ่งที่จิตประกอบอยู่นั้นให้รู้จักตามเป็นจริง ว่าสิ่งที่ประกอบอยู่นั้นเป็นอกุศลหรือว่าเป็นกุศล ข้อนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากและก็ต้องประกอบกัน คือเมื่อตั้งสติกำหนดดูจิตให้รู้จักจิตว่าเป็นอย่างไร มีอะไรอยู่ในจิตแล้ว ก็ต้องตั้งสติกำหนดดูสิ่งที่มีอยู่ในจิตนั้นด้วยให้รู้ตามเป็นจริงดังกล่าวจึงจะสามารถจัดการได้ถูกต้อง แต่ว่าถ้าตั้งสติกำหนดดูจิตรู้ว่าจิตของตนเป็นอย่างไรแล้ว มีอะไรอยู่แล้ว หรือประกอบด้วยอะไรอยู่แล้วก็ตาม แต่ถ้าไม่ตั้งสติกำหนดดูให้รู้จักสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิตนั้นให้รู้จักตามเป็นจริงว่าเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล ก็ยังไม่สามารถที่จะละอกุศลอบรมกุศลให้บังเกิดขึ้นได้

ฉะนั้น การตั้งสติพิจารณาธรรม คือสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตให้รู้ตามเป็นจริงนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้มุ่งปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งปวง เพราะจะรู้ว่าดีชั่วผิดชอบอย่างไรก็ต้องอาศัยมีสติพิจารณาให้รู้จักผิดชอบชั่วดีในจิตใจนี่แหละเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าไม่รู้จักผิดชอบชั่วดีในจิตใจแล้ว ก็ยากที่จะรู้จักตนเองว่าผิดหรือชอบ ชั่วหรือดีอย่างไรด้วย อันนี้แหละเกี่ยวพันมาถึงความเห็นผิดหรือความเห็นถูก เพราะความเห็นผิดหรือความเห็นถูกนั้นย่อมเนื่องมาจากความมีสติที่พิจารณาให้รู้จักธรรมในจิต หรือความขาดสติเป็นข้อสำคัญ เมื่อขาดสติที่จะพิจารณาผิดชอบชั่วดีในจิตใจ คือให้รู้ว่าสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตใจผิดหรือชอบชั่วหรือดีอย่างไรแล้ว ก็ย่อมจะมีความเห็นผิด อาจจะมีความเห็นผิดเป็นถูก ถูกเป็นผิด ดีเป็นชั่วหรือชั่วเป็นดีไปได้ อันนี้

แหละเป็นมิจฉาทิฏฐิคือความเห็นผิด แต่หากว่าถ้ามีสติพิจารณาให้รู้จักธรรมในจิต ให้รู้จักสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง ผิดก็รู้ว่าผิด ถูกก็รู้ว่าถูก ชั่วก็รู้ว่าชั่ว ดีก็รู้ว่าดี ดังนี้แล้ว เป็นสัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบ ฉะนั้น ตั้งสติพิจารณาให้รู้จักธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิตนี้จึงเป็นเครื่องละทิฏฐิจริต คือละความที่มักจะมีความเห็นผิดหรือความเห็นที่ดื้อดึงถือรั้นไปในทางที่ผิดเป็นประการสำคัญ และก็พึงเข้าใจว่าสัมพันธ์กับข้อตั้งสติพิจารณาจิตด้วยดังกล่าวแล้ว ผู้ที่มุ่งจะทำความเห็นให้ถูกต้องอันเรียกว่าสัมมาทิฏฐิโดยทั่ว ๆ ไป จึงจำเป็นที่จะต้องตั้งสติพิจารณาธรรมคือสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตให้ถูกต้อง สิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตของตนเองนี้แหละ และเมื่อรู้จักธรรมคือสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตของตนเองได้โดยถูกต้องแล้ว การที่จะดูผู้อื่นให้รู้จักว่าเขาผิดชอบชั่วดีอย่างไรก็ง่ายเข้า แต่แม้ว่าจะดูผู้อื่นรู้จักว่าเขาผิดชอบชั่วดีอย่างไร แต่ว่าไม่มีสติดูให้รู้จักธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนเองว่าผิดชอบชั่วดีอย่างไรแล้ว ก็ย่อมจะเป็นสิ่งที่ได้ประโยชน์น้อย การรู้จักตนเองก็คือการรู้จักธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนเองตามเป็นจริงนั้นเป็นประโยชน์มากกว่า อันนี้เป็นข้อสำคัญของการตั้งสติพิจารณาธรรมดังที่กล่าวมา

พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงวางแนวสอนให้ตั้งสติพิจารณาธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิต อันเป็นอารมณ์ซึ่งเป็นที่ตั้งของอกุศลธรรมฝ่ายหนึ่ง อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมอีกฝ่ายหนึ่ง "อารมณ์" นั้น ได้แก่เรื่อง คือเรื่องที่จิตคิด เรื่องที่จิตดำริหมกมุ่นครุ่นคิดถึง และอารมณ์นี้ก็เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ ของทุก ๆ คน คือทุก ๆ คนมีประตูสำหรับรับอารมณ์เข้ามาสู่จิตใจ ๖ ประตู ได้แก่ประตูตา ประตูหู ประตูจมูก ประตูลิ้น ประตูกาย และประตูใจ อันใช้ศัพท์ว่ามโนหรือมนะ ประตูทั้ง ๖ ของทุก ๆ คนเปิดรับอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นจนถึงหลับไปใหม่ แม้ว่าหลับไปก็ยังฝัน โดยที่ประตูที่ ๖ คือประตูมโนยังไม่หลับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หลับ แต่ประตูมโนไม่หลับ ยังรับอารมณ์ละเอียดปรากฏเป็นความฝันอยู่ ฉะนั้น อารมณ์ที่เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ นี้ จึงต้องตั้งสติกำหนดพิจารณาดูให้รู้จักว่า บัดนี้กำลังรับอารมณ์นี้ทางตา บัดนี้กำลังรับอารมณ์นี้ทางหู ดังนี้เป็นต้น และอารมณ์ที่รับเข้ามาแล้วเหล่านี้ บางอย่างก็เป็นที่ตั้งแห่งความยินดี บางอย่างก็เป็นที่ตั้งแห่งความยินร้าย บางอย่างก็เป็นที่ตั้งแห่งความหลงงมงาย และโดยเฉพาะการรับอารมณ์นั้นก็รับเข้ามาเป็นเวทนา ถ้าจะเปรียบเหมือนอย่างร่างกาย ร่างกายรับอาหาร ดังที่เรียกสามัญว่าบริโภคอาหารหรือกินอาหาร ก็ได้ความสุขบ้าง ความทุกข์บ้างจากอาหารนั้น จิตใจเมื่อรับอารมณ์ก็กินอารมณ์ กินเข้าไปเป็นสุขก็ยินดี กินเข้าไปเป็นทุกข์ก็ยินร้าย กินเข้าไปเป็นกลาง ๆ ไม่พิจารณาก็หลงใหล ลักษณะของจิตก็ย่อมเป็นดั่งนี้ เพราะฉะนั้นจึงมีปรกติ

บังเกิดความยินดีความยินร้ายและความหลงใหลอยู่เสมอ ฉะนั้น ก็ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาดูให้รู้จักว่า บัดนี้กินอารมณ์นี้เข้าไปเป็นสุขก็บังเกิดความยินดี เป็นราคะหรือเป็นโลภะขึ้นมาแล้ว บัดนี้กินอารมณ์นี้เข้าไปเป็นทุกข์ก็บังเกิดความยินร้าย เป็นโทสะเป็นพยาบาทบังเกิดความหงุดหงิดขึ้นมาแล้ว บัดนี้กินอารมณ์นี้เข้าไปก็เฉย ๆ ก็ทำให้ท้อแท้ทางกายท้อแท้ทางใจ หรือไม่เช่นนั้นก็ทำให้ฟุ้งซ่านรำคาญ หรือทำให้เคลือบแคลงสงสัยอะไรต่าง ๆ อันรวมเข้าก็เป็นความหลงใหลเพราะไม่รู้ ฉะนั้น ก็ให้ตั้งสติกำหนดดูให้รู้จักว่านี่เป็นอกุศลธรรมทั้งนั้น และอกุศลธรรมเหล่านี้ก็บังเกิดขึ้นจากอารมณ์ที่เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ จิตใจกินอารมณ์เข้าไปเกิดเป็นอกุศลธรรมขึ้นดังนี้ ก็ตั้งสติกำหนดดูให้รู้จัก ความกำหนดดูให้รู้จักดังนี้จะเป็นเครื่องสงบรำงับอารมณ์และสงบรำงับกิเลสที่ตั้งขึ้นจากอารมณ์เหล่านั้นอันเป็นอกุศลธรรม ธรรมที่เป็นอกุศลในจิตดังกล่าว เมื่อเป็นดังนี้ก็เท่ากับว่าได้ตั้งสติกำหนดให้รู้จักว่าสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตใจเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผิดเป็นสิ่งที่ไม่ดี ก็จะทำให้เป็นสัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบขึ้นในตนเอง

คราวนี้ ก็ตรัสสอนให้กำหนดให้รู้จักอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะว่าบรรดากุศลธรรมทั้งหลายก็ตั้งขึ้นจากอารมณ์อีกนั่นแหละ และอารมณ์ก็เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ อีกนั่นแหละมาเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมขึ้น ยกตัวอย่างเช่นว่า ได้เห็นสิ่งที่เป็นที่ตั้งของศรัทธาปสาทะ เช่นได้เห็นพระพุทธปฏิมา ได้เห็นสิ่งที่ชวนใจให้เกิดความปีติยินดีชื่นชมโสมนัสในทางที่ดีที่ชอบ สิ่งที่เห็นทางตานี้ก็มาเป็นอารมณ์ จิตใจกินอารมณ์ที่ดีทางตานี้เข้าไปก็เกิดปีติโสมนัส ก็เป็นศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส ในพระพุทธาทิรัตนตรัยเป็นต้น และอารมณ์ที่เข้าทางหู เช่นว่าฟังอบรมธรรมอันเป็นข้อปฏิบัติทางจิต ใจก็กินอารมณ์ทางหูนี้เข้าไป ก็จะได้ความสงบใจ ได้ปัญญาในธรรม ก็เป็นสติ เป็นปัญญา ซึ่งเป็นกุศลธรรมขึ้นมาจนถึงมโนคือใจเอง อารมณ์ที่เข้ามาทางมโนคือใจ โดยที่ใจคิดถึงเรื่องธรรม พิจารณาธรรม จิตใจก็กินอารมณ์นี้ทางมโนเข้าไป ก็ได้ปัญญาคือความรู้ในธรรมขึ้นได้ ดั่งนี้ก็เป็นกุศลธรรม เพราะฉะนั้น จึงตั้งสติกำหนดให้รู้จักอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมดังกล่าว เพราะบรรดากุศลธรรมทั้งหลายก็ตั้งขึ้นจากอารมณ์ซึ่งเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางมนะคือใจ นั่นแหละเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น เมื่อได้หัดตั้งสติกำหนดให้รู้จักธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิต โดยให้รู้จักอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของอกุศลธรรมทั้งหลาย ว่าเข้ามาอย่างไรทางไหน และตั้งสติกำหนดให้รู้จักอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลาย อันเป็นฝ่ายดีว่าเข้ามาทางไหน อย่างไร ดังนี้แล้วก็จะทำให้สามารถเลือกสรรที่จะไม่รับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของอกุศล

ธรรมทั้งหลาย แต่ว่ารับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลายเข้ามาให้มาก ๆ ดั่งนี้ ก็จะเป็นการปฏิบัติละอกุศล ทำกุศลให้บังเกิดขึ้น

ยิ่งขึ้นไปกว่านี้ การตั้งสติพิจารณาธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิตนี้ ต้องการให้กำหนดรู้สัจจะคือความจริง อันเรียกว่า สัจจธรรม ธรรมที่เป็นความจริง อันสรุปเข้ามาแล้วก็คือให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักเหตุเกิดทุกข์ ให้รู้จักความดับทุกข์ ให้รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ทั้ง ๔ นี้เรียกว่า สัจจธรรม ธรรมที่เป็นสัจจะคือความจริง ก็สามารถที่จะกำหนดสติพิจารณาให้เห็นสัจจธรรมนี้ได้ ที่ใจนี่แหละ ไม่ใช่ที่ไหน

ทั้งนี้ก็โดยหัดกำหนดพิจารณาดูที่กายและใจอันนี้ว่าทุก ๆ คนย่อมประกอบด้วยกายส่วนหนึ่ง จิตส่วนหนึ่ง หรือเรียกง่าย ๆ ว่ากายใจ ถ้าใช้ภาษาธรรมก็เรียกว่า นามรูป นามก็คืออาการของใจ รูปก็คือรูปกายอันนี้ หรือเรียกสั้น ๆ ว่า กายใจ รูปกายนั้นประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อันไม่มีความรู้ในตัว แต่ว่าจิตนั้นเป็นธรรมชาติรู้ มีความรู้ในตัว คือรู้ได้คิดได้ และอาการที่จิตคิดนึก หรืออาการที่จิตรู้ เรียกว่านาม โดยที่จิตนี้น้อมเอาไปรับอารมณ์ทั้งหลายดังที่กล่าวมาแล้ว อาการที่จิตน้อมเอาไปรับอารมณ์ทั้งหลายรู้อารมณ์ทั้งหลายนี้เรียกว่านาม แต่ว่าจะใช้ศัพท์ธรรมมากไปก็จะฟั่นเฝือ รวมความเข้ามาว่ากายใจ กายเป็นสิ่งที่ไม่รู้ในตัว แต่ใจเป็นสิ่งที่รู้ในตัว กำหนดเอาว่าตัวรู้ที่ปรากฏนี้เป็นนาม นามรูปหรือกายใจอันนี้เป็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ เพราะเป็นสิ่งที่เมื่อเกิดมาก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเป็นธรรมดา หัดกำหนดให้รู้จักว่าข้อนี้เป็นสัจจะคือความจริง

หัดกำหนดให้รู้จักตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากของใจ คืออาการที่จิตดิ้นรนออกไปในรูปบ้าง ในเสียงบ้าง ในกลิ่นบ้าง ในรสบ้าง ในโผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้องบ้าง ในธรรมคือเรื่องราวทั้งหลายบ้าง โดยเป็นกามตัณหา คือดิ้นรนทะยานอยากไปในรูปเสียงเป็นต้นที่เป็นที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ โดยเป็นภวตัณหา คือดิ้นรนทะยานอยากไปต้องการที่จะเป็นเจ้าเข้าเจ้าของในรูปเสียงเป็นต้น ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจนั้น โดยเป็นวิภวตัณหา คือต้องการที่จะกำจัดสิ่งขัดขวางนั้น ๆ ออกไป กำหนดให้รู้จักความดิ้นรนของใจทั้งหลาย ว่าเป็นสมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข์ ว่าตัณหานี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์จริง

หัดทำความสงบตัณหาคือความดิ้นรนของใจ และคอยสังเกตดูว่าเมื่อใจสงบลงได้ก็เป็นความดับทุกข์ ในขณะที่ยังมีความดิ้นรนของใจอยู่มากนั้นเป็นทุกข์อย่างยิ่ง แต่เมื่อสงบความดิ้นรน

ของใจลงไปได้ก็เป็นความดับทุกข์ สงบลงได้เท่าไหร่ก็เป็นความดับทุกข์เท่านั้น สงบลงได้หมดก็เป็นความดับทุกข์หมดในเรื่องหนึ่ง ๆ

หัดกำหนดหาวิธีปฏิบัติดับตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากของใจดังนั้นตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ รวมเข้าก็คือทางสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี่แหละ หัดตั้งสติพิจารณากายเพื่อละตัณหาจริตอย่างหยาบเสียก่อน หัดตั้งสติพิจารณาเวทนาเพื่อละตัณหาจริตอย่างละเอียด หัดตั้งสติพิจารณาจิตเพื่อละทิฏฐิจริตอย่างหยาบ ตลอดถึงหัดตั้งสติพิจารณาธรรมคือสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตเพื่อละทิฏฐิจริตอย่างละเอียด หัดปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อที่แสดงมาโดยลำดับนี้แหละ

เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็จะได้ความดับตัณหา ได้ความดับความเห็นผิด กลับเป็นความเห็นถูก และเมื่อมีความเห็นถูกมากขึ้นเท่าไหร่ก็ย่อมจะเป็นสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบ ที่จะทำให้รู้จักสัจจธรรม ธรรมที่เป็นสัจจะคือความจริงในจิตใจของตนเองมากขึ้นเท่านั้น จะรู้จักทุกข์มากขึ้น จะรู้จักสมุทัยมากขึ้น จะรู้จักนิโรธคือความดับทุกข์มากขึ้น จะรู้จักมรรคคือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์มากขึ้น ตามเป็นจริงไม่สับสน ทางปฏิบัติดังนี้แหละพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสแสดงว่า "เป็นไปเพื่อความหมดจดบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความโศกความระทมใจทั้งหลาย เพื่อดับทุกข์โทมนัสทั้งหลาย เพื่อบรรลุธรรมที่พึงบรรลุอันเป็นส่วนดีส่วนชอบยิ่ง ๆ ขึ้นไป และเพื่อทำให้แจ้งนิพพานคือความดับทุกข์โดยลำดับขึ้นไป"

สรุปสติปัฏฐาน ๔

ได้แสดงมาในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อ คือตั้งสติพิจารณากายข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาเวทนาข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาจิตข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาธรรมอีกข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นข้อครบ ๔ ก็เป็นอันจบลง และสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อนี้ย่อมสัมพันธ์กัน เพราะว่ากายนั้นย่อมปรุงเวทนา เวทนานั้นก็ย่อมปรุงจิตให้เป็นไปต่าง ๆ ด้วยธรรมที่เป็นกุศลหรือเป็นอกุศลข้อใดข้อหนึ่ง และธรรมดังกล่าวนั้นเองก็เป็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิต การตั้งสติพิจารณากายจึงเนื่องถึงเวทนา ตั้งสติพิจารณาเวทนาก็เนื่องถึงจิต ตั้งสติพิจารณาจิตก็เนื่องถึงธรรม และแม้จะตั้งสติพิจารณาข้อใดข้อหนึ่งก็เนื่องถึงกันทั้ง ๔ ข้อ เพราะเป็นเอกายโน มัคโค คือทางปฏิบัติเป็นอันเดียวกัน ฉะนั้น จะตั้งสติกำหนดอันใดอันหนึ่งขึ้นเป็นเบื้องต้นก็ได้ และเมื่อตั้งสติกำหนดพิจารณาจริง ๆ แล้วทั้ง ๔ ข้อก็จะปรากฏขึ้นมา จะมองเห็นกายเห็น เวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ที่สัมพันธ์กันในทางที่เป็น

ไปเพื่อความดับทุกข์ เพื่อความบริสุทธิ์ ดังอานิสงส์ของการปฏิบัติสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงแล้วนั้น

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

BENEDICTION

The Foundation of Mahamakut Rajavidayalaya under the Royal Patronage which concerns charity and good deeds and whose objective is to promote Buddhist education and spread out Dhamma of the Lord Buddha in Thailand as well as in foreign countries, has greatly appreciated Her Majesty the Queen's mercifue behaviors and good deeds which can be concluded as follows.

For Buddhism, Her Majesty the Queen has donated Her personal money to support temples and foundations, including activities concerning the propagation of Buddhism in Thailand as well as in foreign countries where Thai temples are situated, such as those in England, the United States, and Indonesia.

As for Her activities within the country, She has accompanied His Majesty King Bhumiphol to pay visits to Her people in all provinces both in towns and upcountry, and sometimes She even goes through the jungles and up the hills. She has seen the real way of life of Her people. Therefore, She has planned several projects in order to promote the standard of living of Her people in different areas. In addition, She has set up various programs to increase their income so that they will be able to live more comfortably. Her projects for the Promotion of Supplementary Occupations and Related Techniques are divided according to regions as follows.

1. The Projects in the North including Hill Tribes.

There are seven projects, making clothes hangers, weaving Thai silk and traditional Chok patterns and so on.

2. The Projects in the Central Plains.

There are nine projects, doll-making, making bamboo and rattanware, weaving Thai cotton, Yan Lipao fern-vine basketry and so on.

3. The Projects in the East.

There are five projects concerning rearing silk worms, the weaving of traditional basketry, Kachud mats, Prae-wa silk and other kinds of silk and cotton.

4. The Projects in the South.

There are six projects namely the weaving of Thai cotton, the making of Yan Lipao handbags, Kachud reed mats weaving, embroidery and Koe-lae boats.

Apart from all these projects, Her Majesty the Queen has performed a very special deed, that is to give Her Royal Patronage to the Kmer refugees at Koa Lan in Thailand. The orphans and those who have broken home have been provided with lodgings, and services which are given by the authorities with the cooperation of the Thai Red Cross. The project at Koa Lan is so well known for

Her mercifulness that it is afterwards offered much assistance by several leaders of the countries in Asia, Europe and the United States. Many honorable people and several leaders of many countries have come to observe the principles and the process of the project which was planned by Her with great ability.

Besides, Her Majesty the Queen has long performed several deeds for social welfare. Therefore, as Her Honor, many famous educational institutes in Thailand have presented Her Honorary Doctorate Degrees.

As a result of Her great contribution to the welfare of Her people, She has been praised all over the world for Her benefaction. In recognition of Her Majesty the Queen's many noble qualities and actions of renown, the Food and Agricultural Organization of the United Nations presented to Her Majesty a Ceres Medal on which Her portrait was carved, together with an inscriptions "To Give without Discrimination". This medal is awarded annually to only one person who has fostered the standard of living and the health of the people. The Director of the FAO delivered a congratulatory address to Her Majesty at Jakree Royal Palace on the same occasion.

During Her visit to the United States in 1980, Her Majesty the Queen successfully made known the beauty of Thai handicrafts to the Westerners. In addition, while visiting the West Point Cadet School with His Royal Highness Crown Prince Vajiralongkorn, Her Majesty the Queen asked for the acquittance from punishment for many students who had lightly violated the rules of the school. Her kindness brought happiness to all of them. Her Majesty the Queen also visited the Law and Diplomatic School of the Tuft University at Melford, Massachusett, to receive the Honorary Doctorate Degree in Humanities as She has performed innumerable beneficial functions to relieve sufferings of the refugees.

After Her return to Thailand, Her Majesty the Queen has continued Her mission of visiting Her people in different parts of the country. She planned to allocate a piece of land to the people who had no land of their own, but they had an ability in handicrafts, so that they would be able to live together in a village and produce their work for sale. Her Majesty the Queen would be responsible for finding markets for them. Thus, on the occasion of Her forty-eighth Birthday Anniversary, the government donated Her a piece of land at Bang Sai, Bang Pa-in District, Ayuddhaya to respond to Her policy to establish the mentioned village which will be called "The Village of Folk Arts and Crafts"

The Foundation of Mahamakut Rajavidayalaya has realized Her Majesty's wisdom in behaviors as well as in deeds for the welfare of the country and the prosperity of Buddhism. All Her sacrifices are extremely admired by everyone who knows of Her virtue. Everyone feels that She is worth of high esteem.

Due to all Her charity efforts mentioned above, the Foundations of Mahamakut Rajavidayalaya recently published a book called The Four Foundation of Mind fulness both in Thai and in English. It was intended to present to Her Majesty on the occasion of Her forty-eighth Birthday Anniversary on the twelveth of August, 1980, as She is a person who is deeply interested in practising Dhamma whenever possible for Her. This book was for Her to give to any person according to Her consideration.

On the auspicious occasion when His Royal Highness, the Crown Prince Vajiralongkorn ordained as a bhikkhu and practised Dhamma at Wat Bhovoranives Vihara for 15 days, beginning from November 6, B.E. 2521 to November 20, B.E. 2521, His Royal Highness the Crown Prince practiced Dhamma with other monks, laymen and laywomen at SV. Dhamma Nives on the Buddhist Holydays and the days after. Somdet Phra Nyanasamvara gave a special sermon on one of the Four Foundations at each occasion respectively.

The Foundation of Mahamakut Rajavidayalaya submits that all the glorious blessings be upon Her Majesty the Queen. May the Power of the High Virtues of the Triple Gems and the effects of all the merits and good deeds that Her Majesty the Queen has performed make Her Long Life, be attended with happiness with His Majesty the Great and Glorious King as well as with the people of Thailand, and be the Centre of all the Thais who are always with freedom.

The First Dhamma Lecture

SATIPAṬṬHĀNA

The Four Foundations of Mindfulness

1. This Dhamma Sermon is a way of training one's mind. At first, let everybody be intent on paying homage to the Lord Buddha, and arouse your confidence in the Lord, the Dhamma and the Sangha as SARAṆA (Threefold Refuge). Be willing to keep your body, speech and mind in SĪLA (Morality). Concentrate on listening to Dhamma in order to attain PAÑÑĀ (Knowledge or Insight).

2. Today I shall explain SATIPAṬṬHĀNA (the Four Foundations of Mindfulness), i.e. to be aware of, or to become mindful of Body, Feeling, Mind and Mental-objects. This is the foundation of CITTA BHĀVANĀ or Mental Development. In Buddhism, to train one's mind is to correct one's mental actions, which in turn condition the behavior of body and speech. That is, the mind must first think or feel, which is called mental expression or mental action, and this will condition expressions or actions through body and speech. If they consist of attachment, the cause of suffering, it is necessary that they be corrected. What should be controlled or corrected is in the mind, arises and stays in the mind. Learning or listening to advice is fairly effective for all "corrections" except for the correction of mental actions. Therefore, it seems that those who are educated to some extent or to some higher level "cannot be corrected." Their own minds correct their mental actions. Nor can superficial practice adhering to some doctrines, ceremonies, or the practice of SĪLA (Morality) which is not deep or profound, correct mental actions which are deep-rooted. Neither a person who applies himself to the Buddha's teachings nor someone else who is physically ordained as a monk can correct his actions unless he becomes mentally ordained. To be mentally ordained means his mind must be trained in SĪLA (Morality), INDRIYASAMVARA (Restraint of the senses), SAMĀDHI (Concentration) and PAÑÑĀ (Knowledge, Insight or Wisdom). In these ways, one can control and correct one's mental actions which originate from KILESA (Defilements), the cause of suffering. Talking about SAMĀDHI and PAÑÑĀ is too wide and too general. It is preferable to choose one basic principle so that it will be convenient and easy for everyone to practice to attain Morality, Concentration and Insight.

3. For this, the Lord Buddha recommended SATI (Mindfulness) as an important fundamental dhamma. For Right SATI, to get its expression it must be in combination with SAMPAJAÑÑA (Clear Comprehension). Mindfulness means to perceive and understand, with emphasis on remembrance. It is a vital support for all actions, speech and thoughts, because actions, speech and thoughts are dependent on remembrance. To practice recalling what one did, spoke or thought in the past is to review something in order not to forget it. So that, when it is needed, one will be prompted to speak out and do it. This is a characteristic of

SATI, a vital support for actions, speech and thoughts, which everybody is able to develop by himself.

4. One should be mindful of the state of one's being at present, which will cause one to control oneself and restrain oneself from doing, speaking and thinking wrong, That is, before one performs any action, speaks or thinks, one will perceive and understand whether it is wholesome or unwholesome, right or wrong, suitable or unsuitable. One will always be mindful of the wholesomeness or unwholesomeness of one's past, present and future actions, speech and thoughts. With mindfulness, one can control and refrain from unwholesome, wrong or unsuitable actions, speech and thoughts. Mindfulness will lead to virtue, righteousness and decency. It will lead one to awareness in order not to repeat any unwholesome, wrong or unsuitable actions, speech and thoughts.

5. Accordingly, SATI is a very essential dhamma that one should develop by oneself. One can never apply others' SATI to help oneself if one has not developed enough SATI. Other people can give one only *some advice.* If one's SATI is not strong, one will lack mindfulness as mentioned above. Without mindfulness one will have wrong and unsuitable mental actions leading to wrong and unsuitable behaviour through body and speech, which will cause suffering and misery.

6. According to the Lord Buddha, to attain mindfulness is the way to the attainment of purity, to the overcoming of sorrow and lamentation, to the end of pain and grief, and to the attainment of the Right Path and NIRVĀṆA (the total extinction of suffering and misery). One has to Practice SATIPAṬṬHĀNA, the Four Foundations of Mindfulness: Contemplation of Body, Feeling, Mind and Mental-Objects. One should contemplate on what is called "self" in order to control and take care of it. The Lord Buddha teaches us to analyse "self" into four parts: body, feeling, mind and mental-objects, as the objects of the Four Foundations of Mindfulness. To apply SATI to the Contemplation of Body is for the overcoming of coarse TAṆHĀ (Craving), of Feeling for overcoming subtle TAṆHĀ, of Mind for overcoming clinging to Diṭṭhi (Wrong Views), and of the Mental-objects for overcoming subtle attachment to Wrong Views. Now I shall talk about how to apply SATI to the Contemplation of Body.

7. The application of SATI to the Contemplation of Body is to perceive and understand the real nature of the body for the attainment of purity, and for overcoming gross Taṇhā (Craving or Thirst) in particular. Then, we should make the meaning of Taṇhā clear to ourselves. To have Tanhā is to have craving for bodily sensations, to take pleasure in the body. That is, to desire bodily beauty, and thus desiring the "improvement" of the body. This is an example of Taṇhā. The way to overcome Tanhā is to resort to SATI so as to contemplate on the real nature of the body with regard to breathing, the function which indicates existence. Whenever the body stops this function, life ceases. We always change our postures: standing, walking, sitting and lying, or "fluctuate" from time to time. Sometimes we speak, sometimes we keep quiet, then consume food and pass it out of the body. We sleep and wake. The body consists of impure elements such as hair, nails, teeth and skin. Among these elements constituting the whole body,

whatever is characterised by solidity is called PAṬHAVĪ-DHĀTU or the Earth Element; by cohesion or fluidity, ĀPO-DHĀTU or the Water Element; by temperature, TEJO-DHĀTU or the Fire Element; by motion, VĀYO-DHĀTU or the Wind Element. When the Four Elements still constitute the whole body, the physical elements will perform different functions and different postures supported by in and out-breathing. Whenever these four elements cease their functions starting with Wind, then Fire, Water and Earth respectively, the body will turn into a corpse, then bone, ruin and lastly nothing. Before being born, we are void of a body alike. There exists only SUÑÑATĀ (Emptiness). If one always contemplates the body, one will perceive and understand what really is inside and outside the body, including its birth and extinction. If one attains this stage, one will overcome one's craving for the body. As a result it will lead to the practice of SĪLA (Morality), SAMVARA-SĪLA and INDRIYA-SĪLA. Thus, by the contemplation of the body one can control one's mind and its endless desire and correct one's mental actions, which will lead to happiness and right practice.

8. The contemplation of Body is the important practice for CITTA BHĀVANĀ (Mental Development) that should never be neglected by those who practice meditation. Whenever one wants to reach SAMĀDHI (Concentration), one has to exercise mindfulness on In and Out-breathing to attain tranquility. When one's mind is tranquil, which results from Concentration, one will attain bliss.

The Second Dhamma Lecture

VEDANĀNUPASSANĀ STIPAṬṬHĀNA

The Contemplation of Feeling

1. Last night I particularly explained one of the Four Foundations of Mindfulness: the Contemplation of Body. This Dhamma can be applied to overcome one's gross craving. Today I shall explain the second Foundation of Mindfulness, VEDANĀNUPASSANĀ — the Contemplation of Feeling — that can be applied in order to overcome one's subtle craving. The Contemplation of Feeling is to be mindful of any feeling that arises in us, and then clearly understand what it is. Vedanā is feeling or sensation. There can be pleasant, unpleasant or neutral feelings, which are naturally dependent on the body and the mind. In Buddhism, happiness and pain are called Vedanā. They are common to everybody through body and mind. They are kinds of feeling. Everybody has feeling to indicate happiness or pain. Without feeling he does not know happiness or pain, like a person who is anesthetized. A person who is anesthetized is unconscious, and so does not feel pain while the doctor is operating on him. If we are ill, we feel pain. If we are in good health, we are happy. Another kind of Vedanā is neutral feeling. For example, when we are not given an injection or, when we are not paralyzed, we still have feeling, but such feeling is neutral, which is also a kind of Vedanā.

2. In conclusion, feeling which is called Vedanā is divided into three classes: Pleasant Feeling or Sukhavedanā, Unpleasant Feeling or Dukkha-Vedanā, Neutral Feeling or Adukkhamasukha-Vedanā or Upekkhā Vedanā. Vedanā mentioned here is experienced through body and mind and fundamentally as will be mentioned further in Loka-Dhamma.

3. Loka-Dhamma or Worldly Conditions arise in connection with worldly life. They are Gain and Loss, Honour and Dis-honour, Blame and Praise, Happiness and Misery. Everybody must undergo these conditions to a certain degree, no matter whether he is an ordinary person or a noble person like the Lord Buddha or one of His disciples. He has to undergo these eight worldly conditions which are common to everybody. Happiness and misery are worldly conditions which arise in everyone's body and mind. For example, when we are hungry, we are unhappy; when we eat enough, we are happy. When we are cold, we need some warmer clothes. If we put on some warmer clothes, we feel comfortable. On the contrary, if we do not put on warmer clothes, we suffer from cold. We need a shelter to protect ourselves from the sun and rain. If we have a shelter, we are happy. Without it, we suffer from the sun and rain. When we are ill, we need some medicine to relieve pain. With some medicine, pain is relieved. Without medicine, we suffer from the disease. Whenever we are in good health, we are happy.

Whenever we have some physical pain, we feel unhappy because we suffer from the pain. If the mind is sound, the body is sound because the body and the mind are closely related. Therefore, the Lord Buddha teaches us to be mindful of feelings that arise in us. Whenever we are happy, unhappy, or while we are having neutral feeling, we should understand what kind of feeling we have at that time and, for our benefit, know its cause. For example, when we are hungry, we are unhappy. We should understand that we are unhappy because of hunger. We know further that we should eat something to relieve hunger. Besides, we should work to earn some money to buy food. Then, mindfulness will warn us to eat at the right time and to earn money in the right way. On the contrary, if we are not mindful, we eat too often and eat harmful food, and earn money in wrong ways like stealing.

4. Mindfulness of Vedanā (or feeling) will lead to other right mindfulness. This is a purpose and an advantage of being mindful of feeling. Vedanā and Taṇhā are dependent on each other, thus Vedanā conditions Taṇhā. That means, pleasant feeling conditions Kama-Taṇhā or sensuous craving. Sensuous craving is craving for desirable objects, i.e., colours, sounds, odours, tastes and tangible objects. Pleasant feeling also conditions Bhava Taṇhā or craving for desirable existence. It means to desire to be someone-else who possesses desirable objects, i.e., colours, sounds, odours, tastes and tangible objects. But, the feeling of misery will cause craving for Non-existence, or a desire that all causes of misery be extinguished. Feeling causes craving, and on the reverse craving conditions feeling. The explanation for this is that if we get what we want, we are happy. But if we fail to get it, we suffer. Or, if we get what we desire, but it does not remain in the same state, does not last long, or does not stay with us forever, we suffer. Sometimes when we think of the thing that used to belong to us, or the status that we used to be in, we feel happy. We should be mindful of any feeling that arises in us. For example, when we are happy, we should find out whether this feeling causes any craving. If it does, either Craving for Existence or Non-existence, then we should understand that craving is not good. And in the same way, when we suffer, we should know whether our suffering conditions any craving. We should be mindful of the danger of Craving.

5. We should be mindful of happiness and misery, and observe whether they result from craving. For example, when we are happy or cheerful, we should understand what this feeling arises from: either getting what we desire, or becoming what we want to be. Likewise, when we suffer, we should understand what causes this feeling: failing to get what we want, or not becoming what we want to be. In conclusion, happiness and misery arise from Taṇhā or Craving.

6. The Lord Buddha said that Taṇhā causes misery. Some people may oppose the Lord Buddha's saying because they think that Taṇhā can also bring about happiness. It is true that when we get what we crave for, we are happy. But, this feeling is temporary and illusory. When what we get has changed, or it comes to an end, misery will arise instead of happiness. For example, when we are hungry, we are unhappy. When we eat enough, we are happy. But after a short time, we are hungry again, and we need some more food to eat. Thus,

happiness arising from eating food is temporary. The body always needs food to substitute for what is used up. This can be compared with a fire. A fire needs fuel to keep burning. When a fire is going out, more fuel should be added to make it blaze up brightly again. If we don't add any fuel, it will become dim, and be extinguished finally. Therefore, the saying of the Lord Buddha that DUKKHA exists is true. After careful consideration, we will see clearly that happiness is illusory and transient. Besides, the Lord Buddha also taught us to be mindful on another level, higher than this and, as a result, we will attain more mindfulness.

7. The fact that the Lord Buddha taught us to be mindful on the higher level will help us while being happy to understand that happiness conditions craving, or happiness arises from craving. While suffering, we understand that suffering or pain conditions craving, or is the result of craving while being neutral, we understand that this state conditions craving or is a result of craving. It is called SĀMISA-SUKHA in Pali, that is, when we crave for something tempted by defilements, and get what we crave for, we will be happy. Then it is said that we have SĀMISA-SUKHA, that is happiness caused by defilements. On the contrary, if we can not get what we crave for, we are unhappy. We have SĀMISA-DUKKHA, that is, unhappiness caused by defilements. SĀMISA-ADUKKHA-MASUKKHA means neither happiness nor pain caused by defilements. We should understand that these feelings are illusory and transient, but our mind clings to them. If we cling firmly to these feelings, we will be bound to experience pain rather than happiness. Because craving brings about either happiness or pain. That means getting what we desire is happiness, failing to get what we desire is pain, keeping what we desire is happiness, failing to keep what we desire is pain, not being contented with what we get is pain, and being satisfied with what we have got is happiness. We accordingly experience these conditions.

8. Taṇhā is characterized by PUNA-BHAVA, that is, endless needs for desirable objects and existence. It means that Taṇhā gives rise to new desire and new existence. Taṇhā can be compared with a fire which needs more and more fuel to keep burning. We have to add fuel to the fire again and again after the previous one has been burnt. Fuel can be compared with desire. When we get what we desire, we are happy. Happiness is burning fire, it will not last long without new fuel to substitute for the one which has already been burnt. Thus, the Lord Buddha teaches us not to give in to Taṇhā or craving, but to use wisdom that enables us to know the characteristics of Taṇhā.

9. Besides knowing the characteristics of Taṇhā, we should consider SUKHA. SUKHA is happiness arising from Taṇhā, when we see attractive objects, hear beautiful sounds, smell pleasant odours, taste or touch what we like. But, happiness through senses is illusory. For example, we taste food through the tongue and feel that it is delicious only while the food is passing the tongue. When the food is swallowed, it has no taste at all. Happiness through other senses is the same, it is illusory and pleasant only at the moment we perceive it through the eyes, the ears, the nose and the body. We cannot get any real benefit from illusory hap-

piness. For example, delicious food may not be good for the body and health, but, what is not delicious like bitter medicine may be useful. We can say that what is useful may not be pleasant to the tongue, the eyes, the ears, the nose or the body. For instance, Taṇhā desires what is pleasant to the eyes, but when we enter a Buddhist temple, we see images of the Lord Buddha and Buddhist monks, which do not satisfy Taṇhā. And Taṇhā prefers listening to praise and flattery rather than to advice or Dhamma preaching which is beneficial for the listener. In practicing Dhamma either a monk or a layman has to abstain from what Taṇhā desires. For example, Taṇhā wants to kill somebody, while Sīla tells one to abstain from the killing. When Taṇhā orders someone to rob somebody else, Sīla will tell him to abstain from the theft. Sila blocks the way of Taṇhā with five, eight, ten and 227 rules of morality. We will feel uneasy if we act according to the rules of morality because Taṇha does not like them. If we feel unhappy while acting according to the rules of morality, we should understand that Sila is suppressing Taṇhā, and thus causing our unhappiness or anxiety. This is similar to the practice of SAMĀDHI (or Concentration). If we control our mind not to think of any desirable objects, we feel unhappy, because at these moments the mind has to concentrate and stop thinking. We should understand that this unhappiness is caused by Taṇhā. To attain PAÑÑĀ (Knowledge or Wisdom), we should reflect on and understand SATI (Mindfulness), SAMPAJAÑÑA (Clear comprehension), KHANTI (Patience), SORACCA (Gentleness), KATAÑÑŪKATAVEDI (Gratitude); ANICCA (Impermanence), DUKKHA (Suffering), ANATTA (Non-self) and the Four Noble Truths. We should reflect on the body and understand that existence is characterized by Impermanence, Suffering and Non-self, thus causing misery. But when we don't understand this truth, there is a conflict in the mind. We should understand that conflict causes pain, and it is a kind of pain which does not have sensuous objects as a cause (NIRĀMISA-DUKKHA). It is just a conflict in the mind. Hence, we should understand what kind of pain arises in us, then we will not be distracted by Taṇhā. What we should do is to practice Sīla (Morality), Samādhi (Concentration) and Paññā (Wisdom). Then our craving will be gradually eliminated. In this way we will attain more and more happiness through Morality, Concentration and Wisdom. Our mind will be tranquil for Sīla has eliminated gross Taṇhā; Samādhi has eliminated moderate Taṇhā, and Paññā has eliminated deep-rooted defilements. Finally we should understand that happiness and tranquility that we attain result from Sīla, Samādhi and Paññā, not from Taṇhā. This kind of happiness is real and not illusory. It is not like happiness caused by craving. After that our mind will be firmly established on Dhamma and Righteousness.

10. In conclusion, in order to attain this state, first, we should overcome gross craving with Sīla, then overcome moderate Taṇhā with Samādhi and deep-rooted defilements or Kilesa with Paññā, respectively. At this stage, we shall feel that it is easy to perform right actions but difficult to perform wrong actions. Those who have never practiced Dhamma will think that it is difficult to perform good actions. But, the more they practice Dhamma, the more easily they can perform right actions. This is the result of Contemplation of Feeling.

The Third Dhamma Lecture

CITTĀNUPASSANĀ STIPAṬṬHĀNA

Contemplation of Consciousness or Mind

1. I have already explained Contemplation of Body and Feeling. Contemplation of Body is applied to eliminate gross Craving (Taṇhā). One who has strong craving pays much attention to the beauty of his body, and wants to beautify it. Contemplation of Feeling is applied to overcome subtle Craving because one who is under the influence of his feelings wants happy feeling. For him, beauty does not matter, but happy feeling does. He is satisfied only with happy feeling, and is firmly attached to it.

2. Now I will explain CITTĀNUPASSANĀ or Contemplation of Consciousness or Mind. SATIPAṬṬHĀNA, or the Four Contemplations of Mindfulness are all related, especially feelings derived from the body. For example, breathing is a function of the body. When it functions well, we are happy, if not, we are unhappy. Furthermore, feelings will form the state of the mind.

3. There are two kinds of feelings. The first kind depends on desirable objects, which are people or things in the household (GEHA-SITA): visible objects, sounds, odours, tastes, tangible objects and mental impressions, which are found in the household, in other words Kāma or sensuous objects. Now, if the feeling so caused is happy feeling, it will bring about Rāga (lust) or Lobha (greed). The mind will then be accompanied by Rāga (lust) or Lobha (greed). In other words, lust and greed form the state of the mind. The unpleasant feeling will make Dosa (hate or anger) arise. Then, the mind will be accompanied by hate or anger. The neutral feelings (the feeling which is neither pleasant nor unpleasant) make the mind ignorant of what is beneficial or harmful, and of the arising and falling away of realities. Besides, the mind will not know how to liberate itself from defilements. Thus, it is accompanied by Moha (delusion or ignorance). It can be said that feelings which are brought about by bodily and mental impressions make the mind greedy, hateful or deluded. Therefore, the mind will become distracted, depressed and confined by the power of hate or greed. Moreover, it will be undeveloped and not concentrated. It will be entangled with the objects where greed, anger and delusion dwell.

4. The other kind of feeling is called NEKKHAMMA-SITA. Nekkhama means "renunciation". That is, this kind of feeling does not depend on things or persons connected with the household. Instead, it is brought about by the practice of keeping away from Kāma, lust, and all unwholesome actions. When we are practising Virtue, Concentration and Wisdom, there may be happy feeling, unpleasant feeling or neutral feeling. The feelings so arisen will lead to freedom of the mind from lust, greed and delusion, and the mind will become broad, peaceful, concentrated and free from all unwholesome thoughts.

5. The Contemplation of Mind enables us to understand any state of the mind at any time. We should know when it is lustful, greedy, hateful, deluded, restless, depressed, etc. We should understand whether it is broad or confined, surpassable or unsurpassable. This is very important because one does not normally contemplate on one's mind. One pays attention to the appearance of a person, a thing, etc., where defilements dwell. For example, if a man likes somebody, he does not contemplate on the state of his mind at that time, but he contemplates on the person he likes. Then he will accumulate more attachment to that person. Another example, if a person's mind is full of hate or anger, instead of contemplating on the state of his mind, he pays attention to the person who provoked his anger. And in this way he will become more angry. The Contemplation of mind makes us realize our state of mind by means of wisdom. When a defilement is seen and understood, it will subside and be overcome. Usually we pay attention to appearances rather than to the defilements. Defilements do not actually exist. Conditioned by objects, they arise. After being seen and understood, a defilement of any kind will disappear. Thus the unwholesome state of mind will turn into the wholesome. That is, a depressed, distracted, confined and undeveloped mind will become cheerful, concentrated, broad and developed. Besides, it will be detached from any object and become peaceful.

6. In order to attain the liberation of the mind from defilements—greed, anger, delusion, misery or distraction, and to attain the state of broadness, development, tranquility, concentration and liberation, we have to comtemplate and understand the mind while it is in such a state. We should know for example what the state of tranquility is like. To contemplate on the mind and understand its state will turn even a mind associated with defilement into a liberated one. This is why the Contemplation of Mind is very important. The practice of this is very delicate. When any defilement arises in one's mind, one should contemplate on it, and then realize its nature. One should then cease paying attention to the person or the thing which provoked one's defilements. That is, when one likes the person or the thing, one should not stop to contemplate on one's own mind which at that time is accompanied by attachment. Or, when one is angry with somebody, one should cease to reflect on that person in order to contemplate on one's mind accompanied by anger and hate. Then one will attain tranquility and peace and other good consequences. This is the advantage of the Contemplation of Mind and its practice in brief which the Lord Buddha teaches as a means of eliminating wrong distorted views (DIṬṬHI CARITA).

7. DIṬṬHI means view or opinion. If it is right, it is called SAMMĀDIṬṬHI; if wrong or distorted, it is called MICCHĀDIṬṬHI. Wrong views result from unwholesome states of the mind because the state of a mind associated with views depends on mental factors accompanying the mind. That is, when the mental factors are, for example, greed, anger or delusion views of the mind will be under the influence of such defilements. For example, when a mind is accompanied by greed, the view towards a certain object will be distorted, saying: "The thing is nice or desirable." This is CHANDĀGATI (bias because of love or attachment).

If, what is in the mind is peace, the view arisen will be right because there is no bias. It is called SAMMĀ-DIṬṬHI. One should have right view of what is right or wholesome and of what is wrong or unwholesome.

8. Normally, people have more defilements than peace, therefore their views are distorted. This can be compared with putting on coloured glasses. If the glasses are red, we will see objects in red regardless of their actual colours. Defilements can be compared with the coloured glasses. When lust or greed arises in one's mind, one will perceive an object in a distorted way, saying: "It is beautiful." On the contrary, one will say: "It is ugly," if hate arises. Therefore the practice of Contemplation of Mind will eliminate wrong views. It is advisable for everybody to put it into practice. It is not so difficult to contemplate on one's mind, if one always practices that.

The Fourth Dhamma Lecture

DHAMMĀNUPASSANĀ STIPAṬṬHĀNA

Contemplation of Mental-objects

1. Three of the Foundations of Mindfulness have already been explained respectively. In summary, the practice of Contemplation of Body is for overcoming gross craving, the practice of Contemplation of Feeling is for overcoming subtle craving, and the practice of Contemplation of Consciousness or Mind is for overcoming clinging to wrong views.

2. Today I will give a sermon on DHAMMĀNUPASSANĀ or Contemplation of Mental-objects for eliminating subtle attachment to Wrong Views.

Dhamma is broadly divided into 3 groups.

1. Wholesome Dhamma or simply called Virtue or Righteousness.
2. Unwholesome Dhamma or simply called Evil or Wickedness.
3. Neutral Dhamma, which is neither Virtue nor Evil; it is a neutral state.

Dhamma in Dhammānupassanā refers to wholesome, unwholesome and neither wholesome nor unwholesome states. They arise in one's mind as mentioned above.

3. The Fourth Foundation of Mindfulness, Dhammānupassanā is connected with the third one, Cittanupassanā. That is, happy feeling leads to lust and greed, and thus causes the mind to be associated with pleasure. The painful feeling conditions hate and anger, and in consequence, the mind will be accompanied by hate and anger. The neutral feeling is a cause of delusion. Because, if one does not practice contemplation, one will lack understanding, the mind will be accompanied by delusion. The practice of Mind Contemplation is for knowing the mental factors of the mind. That is, if the mind is pleased, its mental factors are pleasant feeling; if angry, anger; and if deluded, delusion, etc. This is the Contemplation of Mind. But, the Contemplation of Mental-objects is for knowing and understanding the objects that associate with the mind: happiness, anger, delusion, etc. First, one has to find out what form the mind, and then contemplate on the factors that form it. These two "actions" are the Contemplation of the Mind and of Mental-objects respectively, which can be compared with looking at a monkey climbing on trees. The mind can be compared with the monkey, and the mental-objects with the trees. To contemplate on the mind is to look at the monkey climbing on a tree and jumping from one tree to another. And to contemplate on the mental-objects is to see the trees on which the monkey is moving. Through contemplating on the mind, one is able to see what arises in the mind, and then one can contemplate on these objects. In this manner, one is able to overcome what is unwholesome, and develop what is wholesome. It is important to be aware precisely of objects that arise in the mind. In doing so, one will be able to distinguish what is wholesome, what is unwholesome and to deal with them accordingly. If one cannot distinguish and understand the difference between them, one will not be able to eliminate unwholesomeness and develop wholesomeness.

4. To contemplate on the mental-objects or what arise in the mind, and to understand what they are, is very important and necessary for those who try to develop the Right Path. Because, if one wants to know what is wholesome and what is unwholesome, one should first be aware of his mind. If one can not know what is right and what is wrong, it will be difficult to know whether one is right or wrong, good or evil. To distinguish what is right from what is wrong is connected with having either right or wrong views. Having right views is the consequence of the practice of Contemplation of Mental-objects; having wrong views is the result of not practicing it. If one does not develop the Contemplation of Mental-objects, one will have wrong views, that is, one will misunderstand what is wrong for what is right and take what is wholesome for what is unwholesome. But, if one is mindful of the mental-objects, one will be able to know what is right and wrong, what is wholesome and unwholesome. And in consequence, one will have right views. It is quite obvious that the practice of Contemplation of Mental-objects is for overcoming and eliminating wrong views and stop clinging to them. Those who aim at right views must develop this practice. Besides, with this practice, it becomes easy to understand others' right and wrong deeds. However, one can not get as much benefit as one could if one does not contemplate one's own mental-objects. One will get considerable benefit if one contemplates the real nature of one's own mental-objects rather than discriminating others' deeds. To know the real nature of one's mental-objects is to understand oneself better. This is the purpose of the Contemplation of Mental-objects.

5. The Lord Buddha teaches us to be aware of our mental-objects or Ārammaṇa on which wholesomeness and unwholesomeness depend. The "Ārammaṇa" here refers to "concept" in which the mind gets involved. The "Ārammaṇas" enter through the six "doors", namely, the eyes, the ears, the nose, the tongue, the body and the mind. These doors are always open for the Ārammaṇas even during sleep. Even while one is sleeping, one receives Ārammaṇas which appear as a dream. One should know through which door an Ārammaṇa enters. The Ārammaṇas condition different results. They make happiness, anger, or delusion arise. The experience of an Ārammaṇa is a feeling (Vedenā). The experience of Ārammaṇas can be compared with eating food. One can be either happy or not so happy while eating. When receiving an Ārammaṇa the mind feels (lit. eats) the Ārammaṇa. When feeling (eating) an Ārammaṇa in a pleasant way, one becomes happy. When feeling (eating) an Ārammaṇa unpleasantly, one suffers. And when feeling (eating) an Ārammaṇa in an uninterested manner, one becomes rather deluded. This is the nature of the mind. Therefore, it is natural for the mind to be always delighted, distracted or deluded. One should be aware of what kind of Ārammaṇa one is feeling (eating) and through which door it enters. Besides, one should know that different Ārammaṇas condition different states of the mind: a delightful Ārammaṇa conditions a lustful or greedy mind; an unpleasant Ārammaṇa conditions an angry or irritated mind; a neutral Ārammaṇa conditions either a dull or an unbalanced mind. In this way, one should understand that all these states are not wholesome. The contemplation of these Ārammaṇas and their consequences is the way to overcome and eliminate one's defilements. Because this

practice will lead to the understanding of their nature, and hereby one is able to establish right views.

6. Now, the Lord Buddha teaches us to be aware of the Ārammaṇas where virtues dwell. All kinds of virtue develop from the same Ārammaṇas as evil does. And all Ārammaṇas where virtues develop enter through the six doors. For example, when seeing objects of faith like an image of the Lord Buddha, which causes pleasure and joy, the mind feels (eats) these virtuous Ārammaṇas through the eyes, thus bringing about pleasure and joy which lead to faith and confidence in the Triple Gems (beginning with the Buddha). Another example of virtuous Ārammaṇas entering through the ears is listening to Dhamma preaching by which one trains the mind. The mind, feeling (eating) virtuous Ārammaṇas, develops calmness and wisdom. The mind that applies to and contemplates Dhamma will attain a virtue called Wisdom or Knowledge of Dhamma. Thus one should be aware of and understand the Ārammaṇas where virtues dwell. Because all virtues, wholesome qualities, arise from the Ārammaṇas entering through the eyes, the ears, the nose, the tongue, the body and the mind. Thus one should contemplate Dhamma arising in one's mind and try to understand various Ārammaṇas which are the domain of unwholesome and wholesome qualities. Besides, one should know through which door an Ārammaṇa enters. In this manner, one will be able to stop receiving Ārammaṇas conditioning unwholesomeness and to accept only Ārammaṇas which help one to develop virtues. This practice is the way to eliminate unwholesomeness and develop wholesome qualities. Besides, another purpose of the Contemplation of mental-objects is to know the Four Noble Truths, namely, Suffering, the Cause of Suffering, the Cessation of Suffering and the Path leading to the Cessation of Suffering, which the Lord Buddha teaches. One can contemplate and see the Four Noble Truths only in one's mind, nowhere else. One should contemplate that man consists of two parts: the body and the mind. The body which consists of four elements namely, Earth, Water, Fire and Wind, does not possess any knowledge in itself. However, the mind can know and think, and possesses knowledge in itself. Experiencing or thinking is called Nāma, Mental Phenomena. The actual state of Nāma-Rūpa or Mind and Body is Suffering because after birth, Mind and Body are subject to experience old age, disease and death. One should contemplate on this truth.

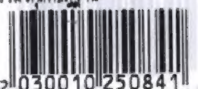
7. One should contemplate on Taṇhā or Craving of the mind, and understand what the mind is craving for: colours, sounds, odours, tastes, tangible objects or mental-objects. Besides, one should understand what kind of craving one has at the moment: the Sensual Craving (Kāma-Taṇhā), craving for pleasant objects like colours, and sounds; the Craving for Existence (Bhava-Taṇhā), craving for becoming an owner of a beautiful body, for example; or the Craving for Non-existence (Vibhava-Taṇhā), or the strong desire for getting rid of all obstructions. It should be understood that Craving of the mind is the Cause of Suffering.

8. One should practice to have less mental cravings, and notice that when the mind becomes calmed down, the suffering ceases. While having any strong desire in the mind, one is suffering. But, the more the mind is calmed down, the less one undergoes suffering.

9. According to the Lord Buddha, one can eliminate Craving through the practice of the Four Contemplations. Firstly, one should contemplate on one's body to overcome gross craving; secondly, contemplate on feelings to eliminate subtle craving; thirdly, contemplate on the mind to give up wrong views; and lastly, contemplate on the mind-objects to eradicate subtle wrong views.

10. In this way, one will attain the eradication of Taṇhā or Craving. One will have right views instead of wrong ones. The more one develops right views, Sammā-Diṭṭhi, the more one sees the truths in one's mind. One will see more and more clearly the Four Noble Truths: Suffering, the Cause of Suffering, the Cessation of Suffering and the Way Leading to the Cessation of Suffering. The Lord Buddha teaches that the practice of the Four Contemplations is the path that leads to the purification of beings, to the overcoming of sorrow and lamentation, to the destruction of suffering and grief, to reaching the Right Path, and to the attainment of Nibbāna.

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร
พลอากาศเอก หะริน หงสกุล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๓๕ โทร. ๒๘๑๗๗๖๐


ธรรมจตุสติปัฏฐาน
2 030010 250841
ราคา 40.00 บาท